आयुर्वेदीय

पथ्या पथ्य-विमर्शः

A monograph on Ayurvedic Dietatics.

लेखकः

"वैद्यरत्न" परमानन्दः

देहली मनुष्यपाल समित्याः

आयुर्वेद तथा यूनानी विभागस्य

भूतपूर्वो निरीक्षकः

प्रकाशकः

श्री जयकृष्ण आयुर्वेद सेवा संघः (रजि०)

दिल्ली

प्राप्ति स्थान
श्री जयकृष्ण आयुर्वेद सेवा संघ (रजि०)
१७०१, जयकृष्ण गली, स्टेट बैंक के पीछे,
चांदनी चौक, दिल्ली।

मुद्रकः
गुप्तः प्रिंटिंग वर्क्स
४७२, एस्प्लेनेड रोड, दिल्ली

पथ्यं पथोऽनपेतं यद्, यच्चोक्तं मनसः प्रियम् ।
यच्चाप्रियमपथ्यं च नियतं तन्न लक्षयेत् ॥

(चरक संहिता सूत्र स्थान अ० २५।४५)

That is the wholesome regimen which does not impair the body system and which is pleasing to the mind, that which is not pleasing is the unwholesome regimen. This should not be regarded as an invariable rule:

वैद्यरत्न परमानन्द

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
युक्तस्वप्नाववोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥

(श्री योगेश्वर कृष्णः)

Yoga destroys all pain for him, whose food and mode of livelihood are properly regulated, whose activity in all works is properly regulated, whose sleeping and walking are properly regulated.

MENS SANA IN CORPORE SANO
(JUVENAL 130 A.D.)

M. ANANTHASAYANAM AYYANGAR
SPEAKER, LOK SABHA.

Tel. address: 'LOKASABHA'
20 AKBAR ROAD, NEW DELHI 11

December 14, 1961

I have gone through portions of the book written by Vaidya Sri Paramanandji of Delhi entitled Patyapatya Vimarsh containing the principles of Ayurveda on dietetics. His theme is developed upon a quotation from Bhagawat Gita where for a proper healthy life five things are prescribed for human beings -- proper food and recreation, proper and regulated action, moderate sleeping and waking up. He has also based his thesis on a similar sloka about dietetics in Charaka, the standard work on Ayurveda.

Sri Paramanandji has dealt with these subjects in 12 chapters under proper heads freely quoting from ancient texts and also addressing himself on his own experience. A collection of all the injunctions for leading a proper life without ailment is necessary both to help the scholars, practitioners and the laymen alike. The subject naturally can be dealt with under two major heads -- observance of diet for preventing diseases and diets in relation to particular cases. He has taken typical cases of diseases and suggested proper and suitable diet food to each.

I understand that he has undertaken to publish the book in Hindi and in English also. He is highly qualified having passed the final course in Ayurveda from the Tybia College, Delhi. He serves there as Professor and has also worked as honorary principal for sometime. In recognition of his knowledge and practice of Ayurveda, he was awarded the title of 'Vaidya Ratna' by the Government of India as early as 1940. He is eminently qualified to write the book.

P.T.O.

I am sure that both scholars and learned persons as also the laymen will find thebook both helpful and interesting. The author deserves the congratulations and the gratitude of one and all for the enormous pains that he has taken in collecting the material that is so useful and necessary to all. I wish the book will become popular.

The original is written in Sanskrit and this is the first book of its kind devoted exclusively to diet in Sanskrit.

(M Ananthasayanam Ayyangar)

भूमिका

"शास्त्रं ज्योतिः प्रकाशार्थं दर्शनं बुद्धिरात्मनः"

विबुधाः सर्वप्राणिषु मनुष्यमेव श्रेष्ठं मन्यन्ते तथा च स्मृतयो, विकासवादिनश्चाधुनिकाः । पुरातनकाले यादृशी भोजनव्यवस्थाऽसीत् तादृशीऽधुना कात्स्न्येंन प्राप्यते । आहारस्येतिहासमवलम्व्य स्वतन्त्र कंचिदन्यांग्रन्थ कालान्तरेण विदुषां हस्तेषु समर्पयिष्यामः अस्मिंस्तु पथ्या-पथ्यविमर्शात्मके ग्रन्थे प्रयोजनवत्तवधारणार्थमत्र तत् स्पष्टीकुर्मोयत् "पथ्यै सति गदार्त्तस्य किमौषधनिषेवणैः पथ्येऽसतिगदार्त्तस्य किमोषध निषेवणैः इतिलोलम्बराज-सूक्तितः "नरो (नित्यं) हिताहारविहारसेवी" इत्येवं चरक वाग्भट्ट प्रतिपादनाच्च हिताहार विशेष महिमा ज्ञायते । श्रीमद्‌भगवद्‌गीतायां चोक्तं हृषीकेशेन-'युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु युक्तस्वप्नाववोधस्य योगो भवति दुःखहा" इति । अतः युक्तायुक्ताहार द्वारा स्वास्थ्यास्वास्थ्य संबंधः, युक्ताहारे साधनानि (हेतून्वा) विभिन्न रोगेषु शास्त्रो-दिष्ट-प्रयोगसिद्धपथ्यनिर्देशश्चात्र ग्रन्थेऽ स्माभि र्लिखितु मारब्धः । युक्तायुक्ता-हार द्वारा स्वास्थ्यास्वास्थ्य विषये यन्महर्षिभिः सिद्धान्तसूत्रमेकमुक्त-मासीत् तदेवास्य ग्रन्थस्य विचार केन्द्रस्थानम् । तच्च-

"येषामेव हि भावानां संपत्संजनयेन्नरम् ।
तेषामेवविपद् व्याधीन् विविधान्समुदीरयेत् ॥"

तत्र शारीर सम्पदा सदाहार सम्पदस्तुलनार्थमत्रग्रन्थे कतिपय स्थानेषु प्रयत्नः कृतोऽस्ति । महाभौतिकस्यान्नस्य शरीरे प्रयोगादनन्तरं कथं तेन देहसम्पदो वृद्धिः क्रियत इति व्याख्यात मस्ति । पाचन प्रक्रियायाः सांगोपांग, वर्णनमन-पेक्ष्यमितिमत्वा नात्र प्रपंचितम् । आहार द्रव्यपरिचयार्थं विशेषतया श्रमोदयः कृतः । चिकित्सा प्रकरणे अनुभवप्रयोगगुरूपदेशतः संकलनं कृत्वा संक्षेपतो-

ऽत्युपयोगि पथ्यापथ्य निर्देशनं कृतमस्ति चार्षसंहितातः चरकसुश्रुतादितः साकल्येनैकत्र संग्रहः कृ::। आहार सेवन विधि-आहार द्रव्य गुणप्रयोग वर्णनात्मके च प्रकरणे सुश्रु त संहितायाः मूलपाठ एवोद्धृतोऽस्ति किन्त्वस्य समीक्षा विस्तरशः यथा प्रसंगेणोपस्थापिताऽस्ति ।

बहुशश्च प्रतिष्ठितविचारकाणां मतान्तराणि विचाराश्चअविकल स्वरूपेणात्र संगृह्य व्याख्यातानि क्वाचिच्च स्वतन्त्र दृष्ट्या-स्वकीय दृष्ट्या च यत्प्रतिपादितं तन्मौलिकमस्तीत्यत्र कदाचिद्भवितुमर्हति विचारकाणां मतभेदः किन्तु प्रायोगिकरूपेण यदस्माभ्यं रोचते यच्च तत्रसिद्धान्ताविरोधि वर्त्तते तदेवानुमतम् ।

अर्वाचीन तन्त्रविशेषज्ञाणां कतिपयग्रन्थानां साहाय्य मत्राप्तमस्तीत्य-स्मिन्विषये न विवादावश्यकतास्त्युपयोगदृष्ट्या विज्ञानैकदेशेऽस्मिन्निति दृढ़मवधारयामः ।

पाश्चात्यग्रन्थेषु एतद्विषयकेषु यद्यपि भारतीय संस्कृतेरतिप्राचीनता निःसंकोचतया निर्दिष्टाऽस्ति तथापीतिहास शास्त्र धुरन्धराणां दृष्ट्या विचार्येत-चेत्तर्हि सपक्षपात विवरणम् पाश्चात्यग्रन्थ्येषु । यथात्रोध्रियते मूलपाठः —

"It seems likely that these Aryan speaking folk were a loose confederany about 2000 B.C. stretching from South Russia to Turkestan. There way of life is clearly presented in the Rigveda, the Homeric epics and was much like that long afterwards described in Beownlf and the Irish sages. They were warriors growing some grains, but their herd of cattle and flocks of sheep and goats were their wealth. Their cows were milked thrice daily. Beef was freely eaten and their God Indra was a champion beef eater. The later Hindu ritual prohibition of flesh is connected with belief in transmigration of souls, a nonaryan belief of the reimerged folk."

"In the valley of Indus and its five tributaries (Punjab) much the same processes of the neotithic revolution are seen as in the Nile and the Tigris-Euphrates Valley. The cities of Mohan-jodaro and Harappa and still impressive mounds. These folk ate much the same foods as other Neotithic people but included flesh from Zebu-cattle, hens, and elephants. Rice & wheat were their staple cereals. They ate no asses or camels. They were cotton fabrics not flux or wool and used individual water cups.........................."

"In the earliest settlement in india, about which all too little is known, wheat, barley, dates and cotton were certainly cultivated and there is evidence that India grew pears, plums, peaches, apricots, grapes, pomegranates, sweet oranges, rice, ginger, mustard, melons, sugar-cane and millet during the urban Revolution .... India gave poultry to the world................"

"It is apparent that India, Sumaria and Egypt all must have shared a common cultured tradition, each bequeathing much to subsequent cultures............ and their great philosophies lighted their world and the world of the western people, as well. Their ancient occult time scales, arrived at then and extended to 1950, show the earth came into existence 1, 972, 949, 050 years ago, which has recently been the most favoured estimate by the physicists and geologists."

"Derainyagale (1940) in his study of the stone age and cave men of Ceylon found that their diet was almost entlrely composed of meat of extinct mammals, swails, and crabs. Their tools followed the Paliolithic patterns."

"In Nutritional reviews (6, 1946, 157, 181, 7, 1949, 252, 8, 1950, 334, 9, 1951, 213,) the nutritional requirements in modern India are composed chiefly of cereals. The nutritional requirements of these people differ from others in their ability

to maintain nitrogen balance on their cereal protines and Vegetable intake (rice, vegetables and some wheat). They apparently have sufficient protine from these vegetable sources Perhaps through selection and response they are able now to maintain nitrogen equilibrium and therefore "meat" protein is not a problem with them, although we doubt this very much Collumbine (1950) observed that the protiens of polished rice were more available than in unpolished rice and his test subjects appeared to maintain nitrogen balance better on polished rice then on unpolished rice. Apparently deficiencies of tracin and ascorbic acid do not appear to be problems in their nutrition."

एवमेवान्येऽप्याधुनिकाः भारतवर्षीयाहारसम्बन्धे बहुवदन्तोऽपि भारतीयाहारप्रणालीं प्राचीनतमां परिपूर्णामिष्टांच मन्यन्ते। एतद्देश प्रसूतस्य सकाशादग्रजन्मनः स्वं स्वं चरित्रंशिक्षेरन् पृथिव्यां सर्वमानवाः इति भारतीय महिमा सर्वत्र गीयते। वयं तु ब्रूमः भारतीया एव सकलं विश्वं आहार विषये अपि शिक्षेरन्।

अथ किंचिदस्य विषयस्योपयोगिताविषयेऽर्वाचीनानां धारणां स्पष्टीकुर्मः —

"Its value has been established as a weapon of war and as an instrument of force. Its importance is not only a personal matter, it is national and international.

(ESTELLE E. Hawley & Grace Garden)

"Recognition of the role which Nutrition plays in clinical medicine is in no small measures due to Dr. James S.M.C. Lester's keen appreciation of the value of nutrition both in the prevention and in the curative treatment of disease."

No longer is nutrition a mere matter of meal planning, based upon the meagre knowledge or ability of the housewife. It has now a matter worthy of careful consideration and study by the medical profession and its ally.

मानवशरीरस्य बाह्यवातावरणेन सहापि सम्बन्ध अस्त्यैवेति पाश्चात्य विचारका अपि स्वीकुर्वन्ति । अस्मच्छास्त्रे तु लोके वाय्वर्क सोमानां गतयो यथा भवन्ति तथैव सोमसूर्यानिल प्रतिनिधिभूतानां वातपित्तश्लेष्मणां गतयोऽपि स्थित्युत्पत्तिविनाशार्थं किंवां चयापचय धर्म निर्वृत्यर्थं भवन्तीति निर्दिष्ट मस्ति । अतः शरीरशास्त्रस्याध्ययनं शरीरमात्रेशास्त्र नैवकर्त्तव्यं किन्तु बहिःस्थ जगतो ऽप्यध्ययनं शरीरस्य स्वत एवाध्ययने सहायकं भवतीत्यत एव दार्शनिक-दृष्टया: निर्धार्यते – "यत्पिण्डेतद्ब्रह्माण्डे" इति । कथितवांश्च डा० लायड वीं० जोन्सन पी० एच० डी० महोदय, "मानवस्याहारा" (Man's Food) नामधेये स्वपुस्तके ।

In the light of the new physics we must postulate for life a universal field. There is no life and environment, but life is its environment. The conditions of life are a part of life, Professor J.E. Boodin (1934). Life does not stop with the boundaries of the skin. For instance, breathing and nutrition involve the whole field of the organism. There is mutual interpy or such a complicated character, intelligible perhaps only in light of the autonomous field theory as developed by Gustat Stromberg (1945), a natural consequence of modern wave mechanics and in harmony with recent discoveries in biology. Hence, we cannot partition life as partly belonging to heridity and partly to environment. Evolution of life is a creative response of the organism to the challenges of its environment. "Man can wake himself" if he will, and if he with ugly bends his stiff neck to God (Juvenel I30 A.D.) who needs only to be remembered for his ideal, which has been famous ever since, wrote" Mens Sana in Corpore sano" a sound mind in a sound body."

It was Seneca who said "our fore-fathers have done much, but they have not finished anything" we shall likewise not finish things but we can strive to make them better."

अनयैवदृष्ट्या ग्रन्थेऽयमन्तिमोस्तीति नास्माभिः स्वीक्रियते ।

अन्ते च—चरकोक्तिमनुसृत्यात्रोच्यते –

"प्राणाः प्राणभृतामन्नं तदयुक्त्या निहन्त्यसून्

विषं प्राणहरं तच्च युक्तियुक्तं रसायनम् ।

युक्तिश्चात्र ग्रन्थे विस्तरेण प्रदत्तास्तीत्यतएवास्माभिरपि गृह्यते शास्त्रं ज्योतिः प्रकाशार्थं दर्शनं बुद्धिरात्मनः" इति ।

अनेन प्रयत्नेन यदि विचारकाणां, पाठकानां, छात्राणां, चिकित्सकानां साधीयानप्युपकारः स्यात्तर्हि स्वकृतश्रमं सादृगुण्योपेतं सफलं च मन्ये । अतिमहति विषयेऽस्मिन् यत्किंचिदपि वक्ष्यामस्तु "एतावानस्य महिमा ऽतो ज्यायांश्च पुरुषः "इत्येवमेव ब्रह्मस्वरूपिणो ऽन्नस्य विषये कात्स्न्येन वक्तुं वर्णयितुं वा न प्रभूयते यादृक् चेतां निसर्ग दुरूहग्रन्थिले विषय" इत्यवधारयन्देव प्रवर्त्तितमस्तीति । विहारप्रांतीयराज्यपालानां श्री अनन्तशयन अय्यङ्गार-महोदयानामहमतीव कृतज्ञतां प्रकटी करोमि यदेभिः श्रीमद्भिः मदीयं पथ्यापथ्यविमर्शनाम पुस्तकं विलोक्य पुस्तकस्यामुखं लिखितम् ।

"अन्नंब्रह्मा रसो विष्णुःभोक्तादेवो महेश्वरः ।"

(यो० र०)

परमानन्दः

विषयः	पृष्ठसंख्या

शरीराहारयोः सम्बन्धः

नमो ब्रह्मप्रजापत्यश्विवलभिद्धन्वन्तरिप्रभृतिभ्यः

✦✦✦✦✦✦✦✦✦✦✦✦

इह खलु प्रसंगोपात्तं शरीराहारयोः सम्बन्धं विवेचयितुकामैरस्माभिरत्यन्तदुःखोपरममोक्षकारणचिकित्सोपयुक्तपुरुषस्य कर्त्तव्य-चिकित्साधिकरणस्य शरीरस्यैव प्रथमं निर्देशस्तावत्क्रियते, यतो हि अप्रतिपन्ने अशेषविशेषतः शरीरे न शरीरविज्ञानाधीना चिकित्सा साध्वी भवति। अतएवात्रेयेणापि चिकित्सा स्थानतः पूर्वं कारणोत्पत्तिस्थितिवृद्ध्यादिविशेषैः शरीरं प्रतिपादयितुं शरीरस्थानमेवप्रागभिहितम्। १ तच्च खलु "कारणं वेदनानां किं किमधिष्ठानमुच्यते।" २ इत्यादिना वेदनानां कारणमधिष्ठानं च दीर्घंजीवितीये सूत्रस्थाने कतिधापुरुषीये शारीरेप्रोक्तम्। तत्र पुनश्च चतुर्विंशतिक रूपे पुरुषे कर्मफलादीनि प्रदर्शयन्नात्रेयेण।

"अत्र कर्मफलं चात्र ज्ञानं चात्र प्रतिष्ठितम्।
अत्र मोहः सुखं दुःखं जीवितं मरणं स्वता॥
एवं यो वेद तत्वेन सवेद प्रलयोदयौ।
पारंपर्यं चिकित्सां च ज्ञातव्यं यच्च किंचन॥"

(च० शा० १अ० ३७—३८)

इत्यादिना नैष्ठिकी ३ आत्यन्तिकदुःखचिकित्सा मोक्ष-साधना तत्रोक्त चिकित्सया सहात्रेवान्तर्हिता। अनुकूलवेदनीयं, प्रतिकूलवेदनीयं चेत्युभयथा वेदनास्वरूपम्। तत्र प्रतिकूलवेदनीय-दुःखस्वरूप-परिमोक्षात्मिकायाश्चिकित्सायाः अधिष्ठान विशेषं किमस्तीति-उच्यते—

---

(१) चिकित्सा चाधिष्ठानज्ञानमन्तरेण न सम्भवतीत्यधिष्ठान ज्ञापनाय शारीरस्थानमारभ्यत इति डह्नणः।

(सु० शा० १०१)

(२) च० शा० अ० १ श्लो० १३

(३) निष्ठा—अत्यन्त दुःखमोक्षरूपा, तदर्थभूता नैष्ठिकी—
"चिकित्सा तु, नैष्ठिकी या विनोपधाम्" तृष्णाशून्याप्रवृत्तिः मोक्षफला भवतीत्यर्थः विनोपधामिति तृष्णांबिना। (चक्रपाणिः च० शा० १०६४)।

वेदनानामधिष्ठानं मनोदेहश्च सेन्द्रियः ।
केशलोमनखाग्रान्न मलद्रव गुणैर्विना १ ।। इति ।

वेदनाश्चैतास्तिस्र एव - अतीता अनागता वर्त्तमाना चेति । तत्र सर्वविधवेदनानां हेतुरूपेणोपधा मूलतो ज्ञायते । (२) प्रज्ञाविभ्रंशः कालकर्मणां संप्राप्तिः, असात्म्यार्थागमश्चेति दुःखहेतवः शास्त्रेषु प्रतिपाद्यन्ते । (३)

दार्शनिकास्तु शरीरमेवंभूतं पिण्डनाम्ना विश्वंच सकलं ब्रह्माण्ड संज्ञया अभ्याहरन्ति दर्शयन्तिच तयोरुभयोरपि ससमीच्यं साधर्म्यम् । उच्यते हि यत्पिण्डे तद्ब्रह्माण्डे इति । आयुर्वेद दर्शने च यावन्तो मूर्तिमन्तो भाव-विशेषाःलोकेतावन्तः पुरुषे, यावन्तः पुरुषे तावन्तो लोके इति बुधास्त्वेवं द्रष्टु मिच्छन्ति इत्येवं प्रतिपादनाल्लोकपुरुषयोस्तुल्यत्वमुक्तं भवति । पुरुषश्च पृथिव्याप्तेजोवायूवाकाशेति पंचमहाभूतात्म संयोग उच्यते । पृथिव्यादय एव पंच भूतात्मकस्यास्य पिण्डस्य ब्रह्माण्डस्य चाशेषद्रव्योत्पतेर्हेतवइत्याम्नायः । राशिपुरुषाख्यस्य चिकित्साधिकृतस्य संभवश्च सुश्रुतेनेत्थं प्रतिपादितम्—

अव्यक्तम्
|
महान्
|
अहँकारः
|
वैकारिकः | तैजसः | भूतादिः

पँचज्ञानेन्द्रियाणि | पँचकर्मेन्द्रियाणि | पँचतन्मात्राणि

उभयात्मकंमनः | पँचमहाभूतानि

(१) च० शा० १। १३६ ।

(२) उपधा हि परो हेतुर्दुःखदुःखाश्रयप्रदः । (च० शा० १।९५)

(३) धीधृतिस्मृतिविभ्रंशः संप्राप्तिः कालकर्मणाम् ।
असात्म्यार्थागमश्चेति ज्ञातव्या दुःखहेतवः (च० शा० १।९८)

चरकदर्शने चेत्थम्

अव्यक्तम्
|
बुद्धिः
|
अहँकारः
|
पँचसूक्ष्मभूतानि (तन्मात्राणि)
|
पँचमहाभूतानि (क्रमिकोत्पत्तिः)
|

निरिन्द्रिय सृष्टिः | सेन्द्रिय-सृष्टिः
एकादशेन्द्रियोत्पत्तिः
| ज्ञानेन्द्रियाणि ५
| कर्मेन्द्रियाणि ५
| मनः उभयात्मकम् १
११

एवमायुर्वेद दर्शने, पृथिव्याप्तेजोवाय्वाकाशेति पंचमहाभूतात्मनः समवाय-संयोगात् निष्पन्नं पुरुषमित्याचक्षते । (१) अस्य पुरुषस्यानागतबाधाप्रतिषेधात्मिका स्वस्थवृत्तरूपा तथा रोगनिवर्तकरूपा द्विविधा क्रिया क्रियत अतएवहि पुरुषोऽयं द्विविध-चिकित्सयोस्तयोः फलभूतारोग्यस्याधिष्ठानमुच्यते । ननु, पंचभूतजीवात्मसमुदायः पुरुषः ।'' इतिवक्तव्ये गजाश्वादीनामपि प्राणिनां वटादीनामुद्भिज्जानामपि ग्रहणं भवतीति चेतन पुरुष शब्दस्यात्र मनुष्य विशेषार्थे-प्रयोगात् । (२) यतोहि स्थावरजंगमभेदात्सृष्टिर्द्विविधा । तत्रजंगमेषु स्वेदजाण्डजोद्भिज्ज जरायुजाः गृहीताभवन्ति । पुरुष—(मनुष्य) स्तूपभोक्ता प्रधानोऽन्ये चोपकरणभूताः भोगसाधनरूपा अप्रधानाः कथ्यन्ते । प्राणिषु बुद्धिजीविनः श्रेष्ठाः, बुद्धिजीविप्राणिषु मनुष्याः श्रेष्ठाः, पुरुषमधिकृत्यैव

(१) "अस्मिन् शास्त्रे पंचमहाभूत शरीरिसमवायः पुरुष इत्युच्यते तस्मिन् क्रिया, सो धिष्ठानम् । कस्मात् ? लोकस्य द्वैविध्यात् ।" (सु० सू० अ० १८)

(२) यद्यपिअत्र पंचमहाभूत शरीरिसमवायः पुरुष इतिसामान्येन पुरुषशब्देन पश्वादिरपि वाच्यस्तथापिमनुष्यजातिरेवात्र पुरुषशब्देनोच्यते तस्योपकार्यत्वात् ।इतरस्यचाप्रधान्यमुपकरणत्वात् । (डल्हणः)

चिकित्सा-शास्त्रमिदं प्रवृत्तं तदधिष्ठानात् ।१। एवमेव गजायुर्वेदे गजः अधिष्ठानम् अश्वायुर्वेदे अश्वाः, वृक्षायुर्वेदे वृक्षाः अधिष्ठानत्वेन ज्ञातव्याः । अतएव तन्त्रेषु ना, पुरुषः, नरः, इत्यादि शब्द प्रयोगेण स्त्री पुंसयोर्द्वयोरपि ग्रहणं भवति । यथाहि "नरो हिताहारविहारसेवी" इत्यत्र नर इत्यनेन नार्या अपि ग्रहणम् ।

अत्रोच्यते विशेषविज्ञानाय यत् प्रकृतिपुरुषपंचमहाभूतविषये सांख्य-दर्शनोक्तिरायुर्वेदसम्मता नास्ति । आयुर्वेदीय- स्वतन्त्र-दर्शने वैद्यकमतमधिकृत्य यदुक्तं तन्न सांख्यदर्शनस्याधिक सम्मतमिति भेदः । यथाह सुश्रुतः (२) ।

वैद्यकेतु—स्वभावमीश्वरं कालं यदृच्छांनियतिं तथा,
परिणामं च मन्यन्ते प्रकृतिंप्रथुदर्शिनः ॥
तन्मयान्येव भूतानि तद्गुणान्येव चादिशेत् ।
तैश्चतल्लक्षणः कृत्स्नो भूतग्रामो व्यजन्यत ।
तस्योपयोगोऽभिहितश्चिकित्सां प्रति सर्वदा ।
भूतेभ्यो हि परं य स्मान्नास्ति चिन्ता चिकित्सिते ।

तथा च—भौतिकानि चेन्द्रियाण्यायुर्वेदे वर्ण्यन्ते । तथेन्द्रियार्थाः"
'इन्द्रियेणेन्द्रियार्थंतु स्वं स्वं गृह्णातिमानवः ।
नियतं तुल्ययोनित्वान्नान्येनान्यमिति स्थितिः ॥"
इत्यादि ।

एवं हि "स एष कर्मपुरुषश्चिकित्साधिकृतः" इत्युक्त्या पंचमहा-भूतात्मसंयोगजास्य पुरुष स्य चिकित्साधिष्ठानत्वम् । एष चिकित्साधिकृतपुरुष-एव कर्मपुरुषः, संयोगपुरुषः, राशिपुरुष इति विशेषणैः; संज्ञान्तरैर्वा प्रोच्यते । ३

---

(१) (क) पुरुषशब्देनचेह सामान्येन प्राणिवाचिना पि प्रकरणानुरूप एव पुरुषउच्यते । "यतो मानवानभिसमीक्ष्य इत्यादिना तथा" तस्योपकरण मन्यत् इत्यादिना च नरजाति-रेवात्र पुरुषो धिकृतः । सामान्यशब्दो पि प्रकरणाद्विशेषे कर्तत एव । (चक्रपाणि दत्तः) ।

(ख) भूतानां प्राणिनः श्रेष्ठाः प्राणिनां बुद्धि जीविनः, बुद्धिमांसु नराः श्रेष्ठाः... (मनुस्मृतिः),

(२) सुश्रुत शारीर अ० १.१०

(३) "स एष कर्मपुरुषश्चिकित्साधिकृतः" सु० शा० अ० १।१७ ।
"संयोग पुरुषस्येष्टो विशेषो वेदनाकृत. च० शा० अ० १।८५ ।
पुरुषोराशि संज्ञस्तु मोहेच्छांद्वेषकर्मजः'—च० शा० अ० १।५३ ।

तस्य चिकित्सापुरुष स्येदं संघटनम् (१)।

अव्यक्त

|

महान्

|

अहंकारः

|

पंचतन्मात्राणि

|

दशेन्द्रियाणि पंचेन्द्रियार्थाः मनः इति।

एवं खलु ज्ञायते यत्सृष्ट्युत्पत्तिक्रमे सेन्द्रिय- निरिन्द्रियसृष्टी पंचमहाभूतात्मिकैव भवतीति। अतएव पंचमहाभूतात्मकस्याहारस्याऽप्युद्भवः स्तथैव भवतिर्यथा मानवशरीरस्येति परस्पर समन्वयः। उक्तं हि "भूतेभ्यो-हिपरं यस्मान्नास्ति चिन्ता चिकित्सिते" इति। अनेन शरीराहारयोरुभयोरपि पंचमहाभूतविकारसमुद्भूतत्वम्।

इह खलु अष्ठांगायुर्वेदे कायस्यैव प्राधान्यम्। तस्यचिकित्सा च कायचिकित्सा (Internal Medicine) संज्ञया प्रोच्यते। तत्र कायशब्द-व्युत्पत्तिः, "शब्द स्तोममहानिधौ" चीयते अन्नादिभिरिति "चिञ" चयने इत्य स्माद्धातोः चयनार्थे भवति। अहारतः समुपयोगिद्रव्याणां संग्रहणं ततश्च चयनं येन क्रियते (यत्र वा क्रियते) स "कायः"। एवमेव शरीर शब्द व्युत्पत्तिरपि शीर्यते अनेनेति शरीरम् (शृ-इरन्) इत्येवं क्रियते। "दिह्" उपचये इत्यतः "घञ्" प्रत्यये कृते उपचयार्थे "देह" शब्दस्यापि निरुक्तिः।

अत्र हि देह-शरीरेतिद्वयोरूपचयापचयकर्म (२) (Anabolic & Keta-

---

(१) "प्रकृतेर्महांस्ततोऽहंकारस्तस्माद्गुणश्च षोडशकः।
तस्मादपि षोडशकात्पंचेभ्यः पंचभूतानि।" प्रकृतिरव्यक्तं महदहंकारो···एकाशेन्द्रियाणि (·) तन्मात्राणि च पंच सोऽयं षोडस संख्या—परियितोगणः षोडशकः, तस्मादपि षोडसकाद् अपकृष्टेभ्यः पंचभ्यः तन्मात्रेभ्यः पंचभूतानि आकाशादीनि (साख्यकारिका २२)एवंहि "चतुर्विशतिक इत्येव राशिः पुरुषसंज्ञकः" इति स्पष्टीक्रियते।

(२) –By implication' it will follow that Kaya Takes in food, digests, absorbs, and metabolies it. In a word the Kaya means the building up of the body with food.

Introduc on to Kaya Chikitsa by Dr. C. Dwarakanth.

olic property) गुण सम्बन्धः पृथक् २ संसूच्यते। काय शब्देन-तु-उभावपचयापचयौगृह्येते। अत्रशिवदाससेनस्त्वाह "कायति शब्दं करोतिति कायो जठराग्निः''''''तात्स्थ्याद्वा। कायशब्देनाग्निरुच्यते।" इत्यादि। (१)

कायचिकित्सा निरुक्तिमुपलभ्य गंगाधर (२) चक्रपाणिदत्तोऽप्याहतुः कायस्य-अन्तराग्नेश्चिकित्सेव कायचिकित्सा कथ्यते इति। उक्तं च भोजे--

"जाठरः प्राणिनामग्निः कायइत्यभिधीयते।
यस्तंचिकित्सेत्सीदन्तं स वै कायचिकित्सकः॥" इति।

अत्र विचार्यते, यत् कथं कायशब्देनात्र टीकाकृद्भिरग्निर्गृहीतः। न खलु परम्परा विशेषत (Traditianally) इति वाच्यम्। प्राचीन ग्रन्थाणामुल्लेखात्काय शब्दस्याभिधान मग्नेः कृते विद्यमानात्। विचार्यतां तावद्यद्धि कायशब्दस्य व्युत्पत्तौ "चीयते अन्नादिभिरिति कायः" इत्युक्तत्वात् यद्वस्तु-अन्नादिभिश्चीयते तत्कायमिति ज्ञायते। अत्र द्विविधोदृष्टान्तः। यथैकस्तु-अन्नभाण्डारस्य (अन्नकोष्ठ्याः), द्वितीयः शरीरस्य। अन्नकोष्ठ्यां यदन्नं चीयते तस्य स्तोकमप्युपयोगो कोष्ठ्या न क्रियते, न च तथा सति प्रक्षिप्तान्नेन तस्याः वृद्धिः। अपरे दृष्टान्ते अन्नादीनामन्तर्ग्रहणाच्छरीरे जाठराग्नि (कायाग्नि) सहयोगेनान्नस्य संघातभेद-परावृत्यादिना शरीर धातूनामभिवृद्धि-रुपचयश्च भवति। अतः कायशब्दस्य निरुक्तिरित्थं विहिताऽस्ति।

(१) चीयते अन्नादिभि (रयमिति) कायः=शरीरम्।
(२) चीयन्ते धातवोऽपिअन्नादिनाऽस्मिन् येन सः कायः अग्निः।
(३) चीयते अन्नादिः परिवृत्यादि हेतुना धातुरूपेणानेनेति वा कायः। अन्तराग्निः।

---

(१)—कायः सकलं शरीरं, तस्य चिकित्सा, प्रायेण रसादेः सर्वांगव्यापकस्यदोषादेव ज्वरातीसार रक्तपित्तादयः संभवन्ति, किं वा कायवि शब्दं करोति इति कायो जठराग्निः। अंगुलीपि-कर्णयुगले "धुक्" इति शब्ध श्रवणात् तास्थाद्वा, कायशब्देनाग्निरुच्यते (इति शिवदास सेनः)।

(२)—कायस्यान्तराग्नेश्चिकित्सा (चक्रपाणिः) कायचिकित्सेति कायस्यान्तराग्नेश्चिकित्सा। (गंगाधरः)।

एवं हि कायशब्देनान्नादीनामन्तर्गृहीतद्रव्याणां परावृत्तिं विनोपचय-स्यासंभवात्परावृत्युपचयहेतुकोयमाग्निः कायशब्देन गृह्यते । अग्ने वैशिष्टयं प्रतिपादनं च यथा वहुषुस्थलेषु विप्रकीर्णेस्वप्युदाहरणतयाऽत्रद्वित्रिश्लोकैः क्रियते ।

(१) "रोगाः सर्वेऽपि मन्देऽग्नौ"
(२) "अग्निदोषान्मनुष्याणां रोगसंघाः पृथग्विधाः" । इत्यादयः ।

एवं हि ज्वरातीसारादीनां समस्त गदानां उत्पत्तिरग्निदोषादेव भवतीति सुष्पष्टं भवति । (१) अतएवान्तरुद्भूतविकारप्रशमाश्रितोऽयं तन्त्रः । रोग-कारणानि हि द्विविधवर्ग-संगृहीतानि भवन्ति । तद्यथा :—

(१) अन्तरोत्तेजक हेतवः ।
(२) बाह्योत्तेजक हेतवश्च ।

अर्वाचीनास्त्वेनमेव "इण्टर्नल एक्साइटिंगफेक्टर", "एक्सटर्नल एक्ससाइटिंगफेक्टर" इत्येवं वर्णयन्ति । वहिरुत्तेजककहेतवोऽपि शरीरान्तरु-त्तेजक हेतूनामप्रकोपणाद् व्याधि समुद्गमसमर्थाः भवन्तीति नातिदृश्यते । परिणामतस्तु तत्रापि शरीर धातूनां विकृतिर्भवत्येवेति हेतु-वर्गनिर्धारणे न काचिदस्ति विभाजिका सीमा । तथाऽपि वर्णन सौकर्यार्थं हेतुवर्जनार्थं चैतद् वर्गीकरणमवधार्यते । उक्तं हि—'संक्षेपतः क्रियोयोगोनिदानपरिवर्जनम्'। (२) "कारणनाशात्कार्य नाशः" इत्यादिः । अतएव निजागन्तुभेदभिन्नस्यव्या धेर्विविधत्वात् तत्र निजकारणान्तर्गताः वातपित्तश्लेष्माणोहेतवः । आगन्तुके च शल्यादीनामवरोधः । किन्तु न केवलं निदानमात्रेणैव रोगोत्पत्तिरिति ज्ञातव्यं यतोहि "इह खलु निदान दोष दूष्य विशेषेभ्यो विकारभावाभावप्रतिविशेषाः भवन्तीति चरकोक्त्या दूष्यादीनामपि ग्रहणम् ।

१—"कायचिकित्सानाम् सर्वांगसंसृतानां ज्वरातीसाररक्तपित्तशोषोन्मादापस्मारकुष्ठमेहादीनामु-पशमनार्थमिति" (सुश्रुत:) ।

२—भास्करोदये (पृ० २७-२८)—तु—तस्मान्निदानशब्देन कुपिता वातादयो नोच्यन्ते प्रकृति-भूतविकारत्वात् । किन्तु कुपितावातादयो निदानार्थकराः ज्वरादि जनकत्वात् । अतः सवषा-मेव रोगाणां निदानं कुपिता मलाः "इति निदान शब्द प्रयोगो स्मिन् शास्त्रे त्वसाधुः । बाह्य हेतोः पर्यायत्वेन निदानशब्दस्योक्तत्वात् ।" इत्युक्तम् ।

अथ विचार्यते कुत एते दोषदूष्यविशेषाः शरीरे समागच्छन्ति, स्थितिं प्राप्नुवन्ति पुष्यन्ति चेति। सर्व एवैते खलु आहाररसादेव विशेष-विशेष रीत्या पुष्यन्ति। उक्तं हि १ :—

"पुष्यन्ति त्वाहाररसाद्रसरुधिरमांसमेदोऽस्थिमज्जशुक्रौजांसि पंचेन्द्रियद्रव्याणि धातु-प्रसादसंज्ञकानि शरीरसन्धि बन्धपिच्छादयश्चावयवाः, ते सर्व एव धातवः मलाख्याः प्रसादाख्याश्चरसमलाभ्यां पुष्यन्तः स्वंमानमनुवर्तन्ते यथावयःशरीरम्। एवं रसमलौ स्वप्रमाणावस्थितावाश्रयस्य समधातोर्धातुसाम्यमनुवर्तयतः। निमित्ततस्तुक्षीणवृद्धानां प्रसादाख्यानां धातूनां वृद्धिक्षयाभ्यामाहारमूलाभ्यां रसः साम्यमुत्पादत्यारोग्याय। किट्टं च मलानामेवमेव।"

एवं हि पांचभौतिकस्य शरीरस्य स्थितिवृद्ध्यर्थं पांचभौतिकस्याहारास्यावश्यकता भवति इत्यतएव "देहोह्याहार संभवः" (च० सू० २८) इत्येवसिद्धान्तः प्रतिपाद्यते। अतएव देहस्थित्यर्थंवृद्ध्यर्थं च सादूगुणायोपेतस्याहारस्याष्टविधिप्रयुक्तस्योपयोगः सुखहेतुश्च भवति। यतो हि शरीरमिदमाहारतः संजायतेऽततएव रोगा अपि आहारात् एव प्रादुर्भवन्ति उक्तं हि—

आहारप्रभवं वस्तु रोगाश्चाहार संभवः।
हिताहित विशेषाच्च विशेषः सुख दुःखयोः॥ (च० सू० २८।४५)

अस्मिन् विषये विशदंपर्यालोचनमावश्यकमितिमत्वा आहारतत्व विज्ञानीयं शरीरतत्व विज्ञानीयं च परिच्छेदमत्र प्रारभ्यते। शरीरसम्पदोविलुण्ठनमेव दुःखमूलत्वाद्विकार इतिकथ्यते। किंवा येषां भावानां समुदयाद्देहमिद मुत्पाद्यते तेषामेव भावानां बैगुण्यात् विप्रयोगाच्चास्मिन्देहे विकारप्रादुर्भावः। उक्तं हिं चरके—

"येषांमेव हि भावानां सम्पद् संजनयेन्नरम्।
तेषांमेव विपद् व्याधीन् विविधानसमुदीरयेत्॥"

(च० सू० २५।२९)

१—चरक संहितायांसूत्रस्थाने २८।४।

एवमत्रावबोध्यते, यत्, आहारतः एव देहोत्पत्तिस्थितिवृद्धिसंभवात्तस्यैव वैगुण्यविप्रयोगतः शरीरधातूनां वैम्षम्यादयः समुपजायन्त इति। चिकित्सा च धातुसाम्यरूपप्रयोजनवती शास्त्रेषु निर्दिष्टाऽस्ति। अतः सर्वादौ देहतत्त्वविज्ञानीये दोषधात्वादीनां सश्लेषविश्लेषात्मकं वर्णनं क्रियते। तत आहार तत्त्वविज्ञानान्तरं शरीरधातूपवृंहणात्मकं कर्म कथं सम्भवति इत्येवं क्रमशो विवेचयिष्यते।

शरीरघटकतत्त्व विज्ञानीयम्

शारीरशास्त्रविदः शरीरं विश्लेषण पद्धत्या वर्णयितु कामाः विभिन्नरूपेण तथा वर्णयन्ति येन "रूपं रूपं प्रतिरूपो बभूव" इति वक्तुमुचितं प्रतिभाति। वस्तुतस्तु शरीरमिदं संश्लिष्टानेकतत्त्वव्यूह (Compelex) रूपमस्ति विश्वप्रसिद्धाः आधुनिक शारीरविदः श्रीः 'एलोक्सिस केरल' महोदयाः स्वे पुस्तके सर्डिडिमसुद्घोषयन्ति यद् वयं मानवशरीरं सम्पूर्णतया न जानीमः, किन्तु विभागशस्तस्यपरिज्ञानं कुर्मः, ते च विभागाः स्वयं अस्माभिः क्रियासारल्यार्थं निष्पादिताः। तत्र तेषां संश्लेषात्मिकां वस्तुस्थितिं पुनर्वयं नावगच्छामः१ भौतिक, रासायनिक, शारीरशास्त्रविदः शारीरक्रियाद्यनुसंधानावसरे संस्थानविभागशः शरीर परिज्ञानं कर्तुमिच्छन्ति तन्न युक्तम्। यतोहि शरीरस्य पार्थक्ये विभागशो वा परिज्ञानमसम्भवम्।२ अर्वाचीन शरीर रचना विज्ञाने

---

1. We do not apprehend man as a whole. We know him as composed of distinct parts. And even these parts are created by our methods. Each one of us is made up of a process of phantoms, in the midst of which strides an unknownable reality.

2. In researches dealing with physics & Chemistry and also with Physiology, one always attempts to isolate relatively simple systems, and to determine their exact conditions. But when the human being has to be studied as an entirely and in his relations with his enviroument, such a limitation of the subject is impossible.

यथा मानवशरीर संगठनमुक्तं भवति तथाऽस्मच्छरीरान्तः स्थितिर्नास्ति वस्तु-तस्तु मृतशरीराध्ययनेन जीवितिशरीरज्ञानमतीवदुष्करम् ।३

अर्वाचीन शरीरविदोऽपिकथयन्ति४ यत् शरीरमिदमविभाज्यतया वातावरणे (बाह्यजगति) स्थितानां सेन्द्रिय निरिन्द्रियद्रव्याणामादानेन शरीरानुपयुक्तद्रव्याणां पुनर्मलानां विसर्गेण सह सम्बद्धमस्तीति । इदमेव चया-पचय लक्षणंजीवनम् । कायशब्दार्थव्युत्पत्यादिना चास्यसमर्थनं प्रागस्माभिः कृतमासीत् । वहिर्जगति ये भावाःसन्ति त एव शरीरस्यान्तोऽपि सन्तीति ।

'यावन्तो मूर्तिमन्तो भावविशेषास्तावन्तः पुरुषे, यावन्तः पुरुषे तावन्तो लोके इति बुधास्त्वेयं द्रष्टुमिच्छन्ति'—इति शास्त्रोक्तिः । अथ च तेषां लोकस्थित-भावानां यादृशी संश्लिष्टास्थितिराहाररूपेण बाह्यजगति भवति सा पुनरग्नि-ज़ल-शक्तिमद्भिर्देहभावैर्विश्लिष्यते । ततस्तेषां भावानां शरीरे समुपयोगेसति सार-किट्टविभजनरूपेण पुनः संश्लेषविश्लेषणक्रिये क्रियेते ।

न्यासः

अर्वाचीन वैज्ञानिकाः श्री वी० वर्नाड्स्की (V. Vernadsky) प्रभृतयो वनस्पतिषु मानवशरीरेषु चेमानि तत्वानि सामान्यतो भवन्तीति ज्ञापयन्ति । यद्यपि

---

3. The inside of our body does not resemble the description of classical anatomy. This Science has constructed a scheme of the human beings that is purely structural and quite unreal" ...... "one cannot understand the living being by studyiug a "Dead Body" Dr. Aiexix Carrel.
(Nobel Prize Winner)
—Man the Unknown

4. "Life is inseparably connected with assimilation of various organic and inorganic substances from the environment and excretion of the waste or superfluous matter, in Particular the break-down products of the substances consumed into the environment. Thus the body constantly exchanges substances with its external environment. The exchange of the substances (Metabolism) is an inalienable sign of life." Text Book of Physiology by K.M. Bykor : 1958.
(Foreign Languages Publishing House Moscow).

अत्र कानिचिद्वाह्यवातावरणवशात् कादाचित्कानि भवन्ति तथापि शृंग ग्राहिकतया तानीयानि सन्ति—

1—	Nitrogen	नत्रजन
2—	Aluminium	एल्युमिनियम
3—	Boron	बोरोन
4—	Bromine	ब्रोमीन
5—	Vanadium	वेनाडियम
6—	Hydrogen	उद्जन
7—	Iron	लौह (अयस)
8—	Iodine	आइओडीन
9—	Potassium	पोटाशियम (दहातु:)
10—	Calcium	सुधा
11—	Oxygen	ओषजन
12—	Cobalt	कोवाल्ट
13—	Silicon	सिलीकोन (सिकता)
14—	Megnisium	मैगनीशियम (आजातु)
15—	Manganese	मेंगनीज (अतिलोह:) लोहक
16—	Copper	ताम्र
17—	Molibdeum	मोलीडियम
18—	Sodium	सोडियम (क्षारातु)
19—	Nickel	निकिल
20—	Sulpher	गंधक
21—	Carbon	कार्बन (अंगार)
22—	Phosphorus	प्रस्फुरस
23—	Fluorine	फ्लोरीन
24—	Chlorine	क्लोरीन (नीरजी)
25—	Chromium	क्रोमियम
26—	Zinc	यशद:

न्यास :

विभिन्न प्राणिशरीराणां तात्विक संगठनं विसदृशं भवति विशेषतस्तु आपोमात्रा आप्यद्रव्याणां वा परिमिति:। यतोहि जैली मत्स्ये ९८ प्रतिशतं यावज्जलम् स्नेतन शरीरे ८४.४ प्रतिशतं, गिनिपिग् शरीरे ७३.६ प्रतिशतं

यावद्भवति घन पदार्थानाम् परिमाणम् च २ प्रतिशतं (जैलीमत्स्ये) २६,४ प्रतिशतं यावत् (गिनिपिगे) एतेषु भवति । यूनो मानव शरीरे ३५-४२ प्रतिशतं यावद्घनद्रव्याणाम् परिमाणम् ।
बर्टेण्ड महोदयेन मानवशरीरे घनद्रव्याणाम् प्रतिशतिकमित्थं परिज्ञातमस्ति—

द्रव्याणि	प्रातिशतिकम्
कार्बन (प्रांगार)	४८.४३
ओषजन (प्राण वायु)	२३.७०
नत्रजन (भूयाति)	१२,८५
हाईड्रोजन (उद्जन)	६.६०
सुधा	३.४५
गन्धक	१.६०
प्रस्फुरक (भास्वरः)	१.५८
सोडियम (क्षारातुः)	०.६५
पोटाशियम (दहातुः)	०.५५
क्लोरीन (निरजी)	०.४५
मेगनीशियम (आजातु)	०.१०

एतेषु लौह ताम्र. मैंगनीज़ कोबाल्ट यशदादीनां परिगणनं नास्ति यतो हि एतेषा मति स्वल्पैव मात्रा शरीरघन राशौ भवतीत्यतएवेते 'माइक्रो एलीमेण्ट्स' संज्ञया प्रोच्यन्ते । किन्ते तेषाम् शारीरक्रिया सम्पादने महत्युपयोगिता भवतीति ज्ञातव्यम् ।

1. Text Book of Physiology by K.M. Bycor, Russion Publication 1958. P.P. 334.

२. शरीरावयवास्तु परमाणुभेदेनापरिसंख्येया भवन्ति, अति बहुत्वादति सौक्ष्मादतीन्द्रियत्वाच्च । च० शा०

शरीरस्येकाँका (यूनिट्स) शरीरपरमाणवः (बॉडी सेल्स) कथ्यन्ते। त एतेशरीरपरमाणवोऽत्यन्त सूक्ष्माः सन्तोऽपि संघठने समस्त शरीरतो ऽभिन्ना एव भवन्ति, किन्तु पृथक् पृथग् धातूनामवयवानाम् वा परमाणवो रचनादृष्ट्या विसदृशा भवन्ति। अथ चैतेषां शरीरपरमाणूनामन्तः स्थिति द्रव्येषु प्रोटोप्लाज्म नाम्ना ज्ञातं द्रवद्रव्यमपि विभिन्न प्राणि शरीरेषु शरीरावयवेषु[1] वा विसदृशः स्वरूपमपि सत् पामार्थतोऽविशेष मेव भवति। अधो-निर्दिष्ट तालिकायां मानवशरीरपरमाणूनाम् तात्विक संगठनस्यानुमानिकी प्रातिशतिकता २ निर्दिश्यते।

घटकतत्वानि	प्रातिशतिकता
ओषजन (प्राणवायु)	६५.०
कार्बन (अंगार)	१८.०
उद्जन	१०.०
नत्रजन (भूयातिः)	३.०
सुधा	२.०
प्रस्फुरक (भास्वरः)	१.१
पोटाशियम (दहातुः)	०.३५
गन्धक (शुल्वारि)	०.२५
सोडियम (क्षारातु)	०.१५
क्लोरीन (नीरजी)	०.१५
मैगनीशियम (भ्राजातु)	०.०५

1. Living Organisms, indeed reflect the differences of their proptoplasms, without exception, no single kind of proptoplasm is exactly like any other. Again without an exception all kinds of protoplasm have been fundamental characterstics, in common. (I.K. Ch.)
2. Principles of Bio-Chemistry to Abraham Whitetal PP 14, 1954 ed. Mc. grow Hill Publication.

लौह (अयस्)	०.००४
मैंगनीज (लोहकः)	०.०००१३
ताम्र	०.०००१५
आइओडीन (जम्बुकी)	०.००००४
कोबाल्टः	उपस्थिति
यशदः	उपस्थिति

शरीर तत्व विश्लेषकाः शरीरे जलतत्वस्य सर्वतोऽधिकां मात्रां निर्धारयन्ति, तच्चेत्थम्—

धातवः	प्रातिशतिकम् जलम्	धातवः	प्रातिशतिकम् जलम्
मस्तिष्कीयधूसर भागे	८४	यकृति	७४
वृक्कयोः	८१	क्लोम्नि (अग्न्याशये)	७३
अधिवृक्कयोः	८०	मस्तिष्के (श्वेतभागे)	७०
हार्दिकधातुषु	७९	त्वचि	७०
पुफ्फुसयोः	७८	अस्थि कंकाले	४६
प्लीह्नि	७७	मेदोधातौ	३०
मस्तिष्कीय सम्पूर्ण भागे	७६	अस्थ्नि (मज्जावर्जिते)	२२.५
अस्थिसंलग्न मांसपेशीषु	७५	दन्तेषु	१०
आमाशयान्त्रयोः	७५		

तथाच शरीरे परमावश्यक तत्वानाम् निम्नांकिता स्थितिः केषुचिदङ्गेषु विनिर्दिष्टा भवति यथा—

	धातवः					
द्रव्याणि	रेखांकित मांसपेशीषु	रक्तधातौ	यकृति	मस्तिष्क	त्वचि	मज्जारहितास्थि
जलम्	७२.७८	७६	६०—८०	७८	६६	२०—२५
घनम्	२२.२८	२१	२०—४०	२२	३४	७५—८०
प्रोभूजिनांशाः	१८.२०	१६	१५	८	२५	३०
लौहपिंडांशाः	३.०	१	३—२०	१२—१५	७	अतिस्वल्पम्
कारवोहाड्रेताः	०.६	०.१	१—१५	०.१	उपस्थितम्	उपस्थितम्
सेन्द्रियद्रव्याणि	१.०	०.१४	अत्यधिकम्	१.०-२.१	उपस्थितम्	अतिन्यूनतम्
निरिन्द्रियद्रव्याणि	१.०	०.६	......	१.०...	०.६०	४५
....						

अथैतेषा माधुनिकोक्तानाम् शरीर घठकतत्वानाम् समाहारः क्रियेत चेत् संक्षेपेणेत्थम् वर्गीकरणम् कर्तुं शक्यते

- जलम्
- प्रोभूजिनम्
- वसाप्रभृतीनि स्नेहद्रव्याणि
- कार्वोहाइड्रे ताः प्रांगोदीयाः
- सेन्द्रियद्रव्याणि
- निरिन्द्रियद्रव्याणि
- संग्रह द्रव्याणि कम्पूलैक्स सब्स्टेन्सेज

अथैतेषां द्रव्याणां तुलनात्मिका समीक्षाऽऽहारद्रव्य विवेचनप्रकरणे करिष्यामः। अर्वाचीना अपि शरीर घटकतत्वानामेतेषा मादानार्थमुपयुक्तस्याहारस्यापि वर्गीकरणमित्थमेव निर्धारयन्ति, एतेनार्वाचीनमतेनापि शरीराहारयोरुभयोरपि संगठनैक्यं सिद्ध्यति। तत्रापि गुणदृष्ट्या विचार्येत चेतर्हि प्रोभूजिनः स्निग्धद्रव्ययोः क्षितिजल महाभूताना माधिक्यम। कार्वोहाइड्रेतीयेषु अग्निमहाभूतस्याधिक्यं, निरिन्द्रिय द्रव्येषु पृथ्वी महाभूतस्य प्रधान्यमित्याद्यवगन्तव्यम्।

एवं खलु ज्ञायते यदायुर्वेद शास्त्रे शरीरस्थ यावन्मात्रद्रव्याणि धातु-उपधातु मलाः) पांचभौतिका एव सन्ति। उक्तं च पूर्वमेव-'भूतेभ्योहि परं यस्मान्नास्ति चिन्ता चिकित्सिते' तथा 'तैश्च तल्लक्षणः कृत्स्नो भूतग्रामो व्यजन्यत', 'अस्मिन् शास्त्रे पंचमहाभूतशरीरि समवायपुरुष इत्युच्यते तस्मिन् क्रिया, सोऽधिष्ठानम् इत्यादि। अतएव शरीर-सर्व विध द्रव्याणां पांचभौतिकत्व मेवोपपन्नं भवति। तथा सत्यपि क्वचिदेकस्य महाभूतस्याधिकता न्यूनता, चापराणाम् दृश्यत-अतएव शरीर धातूनां भौतिक स्वरूप निर्धारणप्रसंगे महर्षिणाऽऽत्रेणेत्थम् वर्गीकरणमुद्दिष्टमासीत्। 'महाभूत विकार प्रविभागेन त्विदानीमस्य तांश्चैवांगावयवान् कांश्चित् पर्यायान्तरेणापरांश्चानुव्याख्यास्यामः। मातृजादयोऽप्यस्यमहाभूत विकारा एव। तत्रास्याकाशात्मकं शब्दः, श्रोत्रंलाघवम्, सौक्ष्म्यं विरेकश्च (विवेकश्च)। वायव्यात्मकम् स्पर्शं स्पर्शनं, रौक्ष्यम् प्रेरणम् धातु व्यूहनं चेष्टाश्च शारीर्यः। अग्न्यात्मकं रूपं, दर्शनं प्रकाशः, पक्ति रौष्ण्यम् च। अबात्मकं रसो रसनं शैत्यं मार्दवम् स्नेहः क्लेदश्च। पृथिव्यात्मकं गन्धो घ्राणं गौरवम् स्थैर्यम् मूर्तिश्चेति।

धातूनां भौतिकत्व वर्गीकरणं च यथा :--

धातवः	पृथ्वी	अप्	तेज	वायु	आकाश
रस	—	+	—	—	—
स्तन्यः		+			
रक्त	–	+	+	–	–
मांस	+	–	–	–	—
मेद	+	+	–	–	–
स्वेद		+			
अस्थि	+	–	–	+	–
मज्जा	–	+	–	–	–
शुक्र	–	+	–	–	–

धातवः	पृथ्वी	अप	तेज	वायु	आकाश
आर्तव	–	–	+	–	–
मूत्र	+	+	+	–	–
पुरीष	+				

महाभूतानां तारतम्यमुद्दिश्यैव दोषादिष्वपि तत्तद्गुणकर्मस्थिति निर्धार्यते यथा हि :—

दोषाः	पृथ्वी	अप्	तेज	वायु	आकाश
वात	+	+	+	+++	++
पित्त	+	+	+++	+	+
कफ	++	+++	+	+	+

बाह्यद्रव्याण्यपि पंचमहाभूतात्मकानि भवन्ति तत्रापि पंचमहाभूतानां न्यूनाधिकता तारतम्यं विद्यत एव। एतेषां दोषादीनां स्वस्वाग्निद्वारा नित्यपरिपाक हेतोस्तेषाम् क्षयो ऽपि सततं संजायते। अतएव "शीर्यत इति शरीरमिति निरुक्तिः कायस्य क्रियते। अर्थापत्या च संज्ञातस्येद्दयस्य पूर्तिराहारद्रव्यैस्तथा कदाचिदोषधद्रव्यैः) क्रियते। सर्वेषामपि द्रव्याणाम् पंचमहाभौतिकत्वाद्यस्मिन्यस्मिन् द्रव्ये यस्य यस्य द्रव्यस्याधिक्यम् भवति तेन द्रव्येण तद्विशिष्टतदधिक महाभूतविशिष्टस्य दोषधातुमलानाम् वृद्धिर्भवति। वैपरीत्यतश्च तस्मिन्यस्य महाभूतस्य न्यूनता भवति तस्य भूतस्याधिक समासवंतो दोषस्य धातो र्मलस्य वा क्षयो भवति।

अस्मिन्नायुर्वेदशास्त्रे तु शारीरद्रव्याणाम् अथवा बाह्यद्रव्याणाम् पांचभौतिकरचनायास्तथा विचारो न क्रियते यथा गुणदृष्ट्या दोषसम्बन्धस्य क्रियादृष्ट्या वा विचारः क्रियते। किन्तु बाह्याभ्यन्तरद्रव्येषु पंचमहाभौतिकन्या

सवशात् तेषु ये शीतोष्णादयोगुणाः प्रादुर्भवन्ति त एव विशेषतो लक्ष्यन्ते। वैशद्यथमिदमपि कथयितुं शक्यते यत्-'यथा कस्यापिद्रव्यस्य सेवनेन तस्य-तस्यैव दोषस्य धातोर्मलस्य वा वृद्धिर्भवति यस्मिन् (दोषे धातौ मलेवा) तेषां गुणानाम् अस्तित्वम् विद्यते, ये गुणास्तत्र द्रव्ये भवन्तीति। विपरीतस्तु ये गुणाः द्रव्ये न सन्ति, हीनाः वा सन्ति ते गुणाः यस्मिन् यस्मिन् दोषे धातौ मले वा सन्ति तेषां दोषादीनाम् तद्द्रव्यम् ह्रासकारकमिति। यथा शुण्ठी उष्णा सती स्वसमान गुणवतो रक्तधातोः पित्तदोषस्य वा वृद्धिंकरोति। किन्तु विरुद्धगुणवतः कफस्य शुक्रस्य वा क्षयं करोतीति।

द्रव्यगुणवदेव विहारादयः (श्रमनिद्राजागरणादयः) चेष्टा अपि दोषादिषु स्वप्रभावेण तेषाम् क्षयवृद्धिसाम्यावस्थाः प्रापयन्ति।

अतएव सूक्ष्मदृष्ट्या विचार्येत चेतर्हि सर्वे हि शरीरावयवा अन्ततः प्रकृति महत्तत्वादिभि निष्पन्ना अपि शास्त्रेऽस्मिन् पांचभौतिका एव निरुच्यन्ते। अतएव शरीरावयवाणाम् सम्यक्पुष्टिहेतोराहारस्यापि पांचभौतिकमुपपन्नम् भवति। येन सर्वे अपि शरीरावयवाः स्व पुष्ट्यर्थम् समुचितसामग्रीजातम् द्रव्यम् ग्रहीतुम् समर्थाः भवन्ति। अतएवोक्तम्—

पंचभूतात्मके देहे ह्याहारः पांचभौतिकः
विपक्वः पंचधा सम्यक् स्वान् गुणानभिवर्द्धयेत्।

(सु० सू० ४६।७८)

अत्र विपक्वः पंचधा सम्यगिति कथनेन पंचभिर्महाभूताग्निभिः पं विपक्वः सन् स्वान् गुणान् पृथिव्यादीन् अभिवर्द्धयतीति ज्ञायते। (१) पार्थिवाः पार्थिवानभिवर्द्धयन्ति, एवमेव शेषेष्वपि। यथा चोक्तं चरकसंहितायाम्ः

यथा स्वं स्वं च पुष्णन्ति देहे द्रव्यगुणाः पृथक्
पार्थिवाः पार्थिवानेव शेषाः शेषांश्च कृत्स्नशः।

(च० चि० १५।१४)

दोषधातु प्रभृतीनि शारीरद्रव्याणि यः पंचभूतैः समुदितानिसन्ति, तथा च स्वकीय भौतिक रचना हेतो स्तेषु ये स्निग्धत्वादयो गुणाः सन्ति, तान्यैव महा-

(१) गुणानिति गुणशब्देनात्र गुणिनः पृथिव्यादयउच्यन्ते। (डल्लणः)

भूतानि गुणाश्चाहार द्रव्येष्वपि तिष्ठन्ति । तदेव विभिन्नाग्निद्वारा शरीरानुरूप-पाक प्रक्रियाऽनन्तरमिमान्याहार द्रव्याणि शरीरान्तर्गत द्रव्याणांगुणानां च पोषणम् कर्तुं मर्हाणि भवन्ति ।

तत्र पूर्वोक्त तालिकात इदम् ज्ञायते यत् शरीररचनाया मुख्यतः पृथ्वीजल-महाभूतानां सविशेषस्थितिरस्तीति । तस्य घनभागः पृथ्वी भूततः द्रव्यभागश्च जलमहाभूततो निष्पन्नम् । सुषिरभागाश्चाकाशतः (क्वचिदंशतो) वायुमहा-भूततश्च सम्भवन्ति । आहार रूपेण प्राप्तस्य पृथवीजलभूतात्मकस्य द्रव्यस्य शारीरद्रव्येषु परिणमनं चाग्नेः कर्म प्रसिद्धम् ।

शरीरावयवाणाम् भौतिक रचनाया उपदेशे प्रयोजनम् किमस्तीत्युच्यते । यस्ययस्यावयवस्य क्षयः स्यात्तस्यतस्य पुष्टिपूर्वकसाम्यार्थम् तस्य तस्य भूताधिक्य वदाहार द्रव्यस्य (औषध द्रव्यस्य) विहारस्य च सेवनं कर्तव्यम् । एवमेव यस्य यस्यावयवस्य वृद्धिर्जातास्यात् तस्यतस्यावयवस्य क्षयपूर्वक साम्यार्थं तद्तद्-भूतन्यूनतावत् आहारौषधद्रव्यस्य विहारस्य च सेवनं कर्तव्यमिति । यथाह चक्रपाणि :—

> 'भूतजन्य त्वेनाभिधानम् अंगानां क्षये वृद्धौ वा सत्यां तत्कारण भूतभूतोपयोगप्रतिषेधाभ्याम् वृद्धिक्षयजननज्ञानार्थम् । यदंगम् यदभूत प्रभवम् तदंगम् तद्भूत प्रधानेन द्रव्येण वर्धते, क्षीयते च तद्विपरीतेन । 'इति'
>
> (च० शा० ४।१८)

शरीरस्य कारणभूतानि मूलद्रव्याणि :—

आयुर्वेद दृष्ट्या शरीरं पांचभौतिकमुच्यते । दोषधात्वादीनाम् विभिन्ना-वयवानाम् साम्यार्थमाहारस्यापि पांचभौतिकत्वमुपपाद्यते । अन्तःशारीरद्रव्याणाम् बहिःशारीर द्रव्याणाम् महारौषधादीनाम् भौतिक रचनाज्ञानम् च तत्तद्गुण-कर्मद्वारेणैव कर्तुं शक्यते ।

विश्लेषण पद्धत्या यद्यपीदं विदितचरं यत् पिण्डस्य ब्रह्माण्डस्य च सूक्ष्मतम घटक द्रव्याणि वस्तुतो विभिन्न विद्युत्कणाः सन्ति किन्तु व्यावहारिक दृष्ट्या नैतेषाम् प्रयोजन-प्रयोगव्यवहारः कुत्रापि कृतो विद्यते । अर्वाचीनास्तु ९२ मूलद्रव्याणि (एलीमेन्टस) सृष्ट्युत्पत्तिहेतु भूतानि भवन्तीति अवधारयन्ति ।

तत्रापि केषांचिन्मते द्वादश केषांचिन्मते षड्विंशति संख्याकानि तत्वानि शरीरपरमाणु निर्मापकाणि (अतएव शरीरनिर्मापकाणि) कथ्यन्ते । तदस्माभिः पूर्वमेवोक्तम् । तत्रापि (अंगार-कार्बनोषजनोदजनास्त्रयः प्रधानाः उच्यन्ते अन्येषां द्रव्याणा मानुपातिक स्थितिरपेक्षया न्यूना भवति ।

इमानि द्रव्याणि शरीरे स्वतन्त्ररूपेण नोलभ्यन्ते । किन्तु विभिन्न न्यास (समास कम्पाउन्ड) रूपेणैव तेषामुपलब्धिर्भवति । तेषाम् वर्गीकरणं चेत्थम्—

द्रव्यसमासाः

- सेन्द्रिय समासाः (अंगारसमासाः)
- निरिन्द्रियसमासाः

जीवनीयाः एन्जाइमः कार्वोहाइड्रेताः स्नेहाः प्रोभूजिनाः निरिन्द्रियलवणाः जलम्

\+ + +++ +++ +++ ++ +++

एवं हि शरीरस्य समष्टि व्यष्टि रूपेण संश्लेष विश्लेषप्रकारेण वा शरीर ज्ञानमुपधारयन्ति कुशलाः तत्रैतेषामेव द्रव्याणामाहारद्रव्यविज्ञानीये विशदं विवेचनं विधास्येत इह तु शारीर तत्व विज्ञानीये शारीर समासानामुल्लेख एव कृतः । आहारद्रव्य विज्ञानीयेऽपि प्रसंग प्राप्ते एषेषां समुपयोगप्रकारं कथयिष्यामः

आहार प्रयोजनाभिधानीयम् प्रकरणम्

(आहारतत्व विज्ञानीयंवा)

आहार-तत्व विज्ञानीयम्

आहारोपयोगिता :

शारीरविदश्चैतन्यलक्षणेषु आहरणं, सात्मीकरणं चेति द्वयम् गृह्णन्ति। चयापचयकर्म (मेटाबोलिज़्म) च चैतन्यलक्षणम् । तत्सर्वमिदमग्निकर्माधीनमग्निवशंवदं वेति ध्रुवं ज्ञायते। एवं भूतस्याग्नेः संधुक्षणं सर्वदैव शरीरे भवति, तदर्थमाहार इन्धन रूपेण गृह्यते । अप्राप्ते सतीन्धने शारीर धातव इन्धनत्वेनोपयुक्ता भवन्ति, अनति संधुक्षिते च वन्हौ महदिन्धन समूहक्षेपोऽपि वह्निं निर्वापयति। अतएवोक्तम्–

तस्मात्तं विधिवद्युक्तैरन्नपानेन्धनैर्हितैः।
पालयेत् प्रयतस्तस्य स्थितौ ह्यायुर्बलस्थितिः।

(च० चि० १५।४०)

अतएव यज्ञस्वरूपो ऽयमाहारविधिर्हिताभिः समिद्भिः (अन्नपान समिद्भिः) समुपेतः, इतरयज्ञफलप्रदः क्षेमदो भवति-यथोक्तम् श्रुतौ 'यज्ञेन यज्ञमयजन्त देवा,'। *इति ।

यथा चाहमहर्षि रात्रेय :—

हिताभिर्जुहुयान्नित्यमन्तरग्निं समाहित :।
अन्नपानसमिद्भिर्ना मात्राकालौ विचारयन् ॥
आहिताग्नि : सदा पथ्यान्यन्तरग्नौ जुहोतिय : ।
दिवसे दिवसे ब्रह्म जपत्यथ ददाति च ॥
नरं निः श्रेयसे युक्तम् सात्म्यज्ञं पान भोजने।
भजन्ते नामया : केचिद्भाविनोऽप्यन्तराद्दते।

(च० सू० २७।३४५–३४७)

अत इदं ज्ञायते यदग्निना ऽऽयुष्यवर्तनम् क्रियते तस्याग्नेश्च स्थिति- रिन्धनाधीना भवति यदुक्तम् 'तदिन्धना ह्यन्तराग्नेः स्थितिः— (च० सू० २७।३) इति। इन्धनरूपस्याहारस्य सर्वदा समुपयोग : स्वास्थ्यकरो भवतीति वन्हेरपि सम्यग्रीत्या संधुक्षणकरो भवतीत्यत उच्यते।—

'अन्नपानेन्धनैश्चाग्नि ज्वलयनिर्व्येति चान्यथा'

(च० सू० २७।३४२)

आहारस्याभावे जाठराग्निरितरधातूनिन्धनत्वेनोपयुङ्क्ते। परिणामतो धातुक्षय- प्राणनाशादिर्यथाक्रमेण संजायते—उक्तं हि तीसटाचार्येण—(क्षेमकुतूहले)

'आहारं पचतिशिखीदोषानाहारवर्जित : पचति
दोषक्षयेऽपिधातून् धातुक्षये पुन : प्राणान्।'इति'

अतएवाग्ने र्मान्द्यमत्यग्निं च परिहरेत्। आहाराग्न्यौ : कथंभूतोऽयम् सम्बन्ध इति त्वग्रे विवेचयिष्यते। इहतु शरीरमिदम् आहार प्रभवमित्यवधार्य तस्याहारस्याग्निकर्मण्युपादेयता ऽस्माभि र्निर्दिष्टा भवति। उक्तं हि महर्षिणा- त्रेयेण :—

'एवमिदं शरीरमशितखादित पीत लीढ़प्रभवम्। अशित
पीत लीढ़ खादित प्रभवाश्चास्मिन् शरीरे व्याधयो भवन्ति
हिताहितो पयोग विशेषास्त्वत्र शुभा शुभाविशेषकराभवन्तीति।

(च० सू० २८।५)

अत्र हितरूपो ऽशितादिविशेष : शुभ रूप विशेष : कारक : अहित रूपस्त्वशितादिविशेषो ऽशुभरूपविशेष करो भवति, तेन नैक- रूपात् कारणाद् विरुद्ध कार्योदय इति भावोज्ञेय :।

चैतन्यलक्षण—आहार :

चैतन्यवर्गे ह्यात्मन : सद्भावत्वेनात्मगुणानामुपस्थितिर्भवति। त एते—

प्राणापानौ निमेषाद्या जीवनं मनसो गति :।
इन्द्रियान्तर संचार : प्रेरणं धारणं च यत्॥
देहान्तरगति : स्वप्ने पंचत्वग्रहणं तथा।
दृष्टस्य दक्षिणेनाक्ष्णा सव्येनावगमस्तथा॥

इच्छाद्वेषः सुखं दुःखं प्रयत्नश्चेतनाधृति।
बुद्धिः स्मृतिरहंकारो लिंगानि परमात्मनः॥

(च० शा० १।७०-७२)

अत्र मनसोगतिः, इन्द्रियान्तरसंचारः, प्रेरणंधारणमितीमानि मनस एव लिंगानि। प्राणापानावित्युच्छ्वास निःश्वासौ तथा च चेतनात्र ज्ञानमात्र मेव। बुद्धिशब्देनोहापोहज्ञानस्य ग्रहणम्। उन्मेषादयश्चेष्टान्तर्गता: प्रेक्षणविशेषा ज्ञातव्याः।

सुश्रुतसंहितायामप्येवमेव कर्मपुरुषस्य षोडश गुणानाम् निर्देशः प्राप्यते। तस्य कर्मपुरुषस्य शरीरात्मनोः संयोग कारकेण मनसा संयोगे सति ये गुणाः प्रादुर्भवन्ति त इमे सन्ति—

तस्य सुखदुःखे च्छाद्वेषौ प्रयत्नः प्राणापानावुन्मेषनिमेषौ बुद्धिर्मनः संकल्पो विचारणा स्मृतिर्विज्ञान मध्यवसायोविषयोपलब्धिश्च गुणाः।

(सु० शा० १।१७)

न्याय सूत्रेऽपि—

'इच्छाद्वेष प्रयत्न सुखःदुख ज्ञानान्यात्मनो लिंगम्।

(न्या० सू० १ १०)

एवमेव वैशेषिक सूत्रे—

प्राणापाननिमेषोन्मेष जीवनमनोगतीन्द्रियान्तर्विकारा द्वेष सुखःदुखेच्छाद्वेष प्रयत्नाश्चात्मनो लिंगानि।

(वै०सू० ३।२१४)

ब्रह्मसूत्रकारेणोपनिषदो ऽनुसृत्योष्मणो ऽपि चैतन्य लक्षणस्त्वरोधः कृतोऽस्ति, तद्यथा—

अस्येव चोपपत्तेरेव ऊष्मा। *

(ब्र० सू० ४।२।११)

---

* तथाहि मृतायामवस्थामवस्थिते अपि देहे, विद्यमानेष्वपि च रूपादिषु देहगुणेषु नोष्मोलभ्यते, जीवदवस्थायामेव तूपलभ्यते, इत्यत उपपद्यते, प्रसिद्ध शरीर व्यतिरिक्त व्यपाश्रय एवैष ऊष्मेति। तथा च श्रुति 'उष्णा एव जीविष्यन् शीतो मरिष्यन्' इति

(मा० रो० वि० त:)

उपर्युक्त सन्दर्भैः सम्यक्तयात्रगम्यते यत् प्राचीन शास्त्रेषु चैतन्य-लक्षणानाम् निर्देशनमात्मसिद्धिप्रसंगेकृतमिति । यदि पाश्चात्य शास्त्रेषु चैतन्यविचारोपलब्धिमृग्येत चेत्तर्हि ज्ञायते यदर्वाचीनाः शरीरपरमाणुसिद्धिप्रसंगे चैतन्यलक्षणानां वर्णनं कुर्वन्तीति । अनेकविधप्राणिषु केचनैकपुद्गलनिर्मिताः केचन च बहुपुद्गलनिर्मिताः (मल्टी सेल्युलर) सन्ति । एकपुद्गलीयप्राणि-ष्वपि तान्येव चैतन्यलक्षणानि प्राप्यन्ते यानि सामान्यतो बहुपुद्गलीय प्राणिषु । वेदेषु प्राप्तामीवाशब्दस्य तुल्यार्थः 'अमीवा' संज्ञ एक पुद्गलीय प्राणी पाश्चात्य शास्त्रेषूदाहरणत्वेन गृह्यते ।

चैतन्यस्य यानि लिंगानि बहुपुद्गलीयप्राणिषूपलभ्यन्ते, तान्येवैक-पुद्गलीय प्राणिष्वपि लभ्यन्ते तथा सत्यपि बहुपुद्गलीय प्राणिशरीरेषु प्रत्येकपुद्गलेष्वपि तान्येव चेतन्यलिगांनि व्यष्टितोऽपि प्राप्यन्ते । समस्त चेतनसृष्टिविशेषे त्वेकएव आत्मा इति भारतीय दर्शन पद्धत्या समष्टिरूपेणापि सर्वप्राणिषु चैतन्यलक्षणसमुदयसिद्धान्तः प्रतिपाद्यते ।

अर्वाचीनास्तु— १—क्षोभ्यता (Irritability)

२—पचनमात्मसात्करणम् (Digeation and assimilation)

३—पुष्टिः (Growth)

४—श्वसनम् (Respiratian)

५—मलोत्सर्गः (Exeretion)

६—प्रजननम् (Reproduction)

इत्येतानि प्राणिमात्र-धर्मत्वेनोपपादयन्ति, एतेषाम् धर्माणाम् विरहश्चा-चेतनप्राणिषु भवतीति चेतनाचेतनयोर्विभेदः । प्राच्यपाश्चात्य समन्वय दृष्ट्या विचार्येत चेत्तर्हि प्राचीनोक्त 'जीवनं' नाम लक्षणमर्वाचीनोक्तपुष्टि प्रजननयोर्लक्षणयोरन्तर्गृह्यते । जीवन पदेन हि जीवनकार्य वृद्धि क्षतभग्नसंरोहणा-दिरितिउपस्कारः सुखदुःखेच्छा द्वेषप्रयत्नानि क्षोभ्यताऽन्तर्गतभूतानीति ज्ञायते । श्वसनं हि प्राच्यपाश्चत्ययोः समानम् । सजीव-प्राणीनाम् काये वृद्धि विषयो-पलब्ध्यादिना ऽऽहारपचनमात्मसात्करणमपि गृह्यते । पुष्टिस्तु पचनात्मसात्कर-णयोः परिणामरूपा भवति ।

एवं हि चेतनधर्मत्वेनाहारस्य प्रतिपादनम् । चेतनेषु सर्वेष्वपि विभिन्न रीत्या ऽऽहारग्रहणं भवति । तदधीना हि पुष्टिः शरीरस्य । वनस्पत्यादयश्च स्थावराः स्वपोषणमेवमेव स्वविशिष्टांगैर्बहिर्जगति स्थितैः द्रव्यैः कुर्वन्तिः । तत्रा प्यग्निराहार्यद्रव्याणाम् संघात-भेदादिद्वारा परावृत्तिं कृत्वा रसादिपरिवृद्धिंकरोति, वाह्यजगति स्थितानाम् सोमसूर्यानिलानाम् मानवादि शरीरवत्प्रभावो वृक्षादिषु चापि दृश्यते । अतएवामूलचूलतिक्तरसोऽपि निम्बो मधुर फलवान् भूत-विशेष-व्यत्याससमासात् प्राप्यते ।

एवं भूतः पंचमहाभौतिक व्यक्रमोदाहरणेनैकेन स्फुटीभवति—

साक्षरा विपरीताश्चेद्राक्षसा एव केवलाः ।

सरसो विपरीतश्चैद्रसत्वंनैव मु ंच्यति ।

अतएव पांचमहाभौतिक संगठनव्यतिक्रमाद्विभिन्न प्रकारकाणां विविध गुणवतां द्रव्याणाम् समुत्पत्ति भवति । अस्तु ।

आहारद्रव्यवर्गीकरणम्—

शरीरतत्वविमर्शप्रसङ्गे पूर्वमुक्तमस्माभिर्यत् शरीरे समास रूपेणैव द्रव्याणि भवन्ति । तानिच द्विविधानि सेन्द्रिय निरिन्द्रियेति भेदेन कथ्यन्ते । निरिन्द्रियेषु (कारवोहाइड्रेताः प्राङ्गोदीयाः) स्नेहः, प्रोभूजिनाः, लवणाः जीवनीयाः, केचनस्रावाः (इन्जाइम्स) जलं चेति गृह्यन्ते । इमानि हि द्रव्याणि शरीर आहारत एव समायान्ति । आहारत एवैतेषाम् मुपलब्धिरिति प्रागुक्तम् ।

आयुर्वेदे तु नैतादृग्वर्गीकरणम् कुत्राप्युपलभ्यते । गुणदृष्ट्या, कर्मदृष्ट्या वाहारस्य वर्गीकरणम् प्राचीनैर्निर्दिष्टमासीत् । अर्वाचीनतंत्रविदस्तु क्वचिद्रचना दृष्टया क्वचिद्गुणदृष्ट्या क्वचिच्छारीर क्रिया दृष्ट्या वा वर्गीकरणम् कुर्वन्ति । विशेषतस्तु तेषाम् मते रचना दृष्ट्यैव पदार्थविनिश्चयो वर्गीकरणम् वा निर्धार्यते । रचनादृष्ट्या तु प्राचीनाः सर्वं द्रव्यं पांचभौतिकमित्युपदिशन्ति । अतो रचना-दृष्ट्या प्राच्यपाश्चात्य वर्गीकरण समन्वयोऽति दुष्करः ।

क्रिया दृष्ट्या वर्गीकरणम् :—

आहार द्रव्याणामुपयोगेन शरीरे या क्रियाः प्रचलन्ति तासाम् विभाजनमित्थम् निर्दिष्टमस्ति :—

१–शक्त्युत्पादनम् (इन्धनम्)
२–संरक्षणम्
३–पोषणम्–क्षतिपूर्तिश्च ।
४–तापोत्पादनम् चेति । (इन्धनम्)

शक्त्युत्पादनम् :—

शरीर रचनाविदो विश्लेषण दृष्ट्या शरीरस्यैकांकं परमाणु रूपम् निर्धारयन्ति। समस्त शरीरस्यैकांकभूताः शरीरपरमाणव उच्यन्ते। त्रसरेणु रूपेण 'टिश्यू' संज्ञाका धातवः द्वयणुक रूपेण च 'सेगमेन्टैड् सेल्स' प्रभृतय उदाहरणत्वेन स्वीकर्तुं शक्यन्ते। पुनश्चबहूनाम् शरीरपरमाणुत्रसरेण्वादि समूहानाम् समुदयाद्विभिन्नानि यन्त्राणि (organs) शरीरे सम्भवन्ति। इमानि यन्त्राणि सदृशकर्मपरायणानि मिथः सहकर्त्तृत्वेनोच्यमानास्तंत्रमेकम् (a system) निर्मापयन्ति सर्वेषामेतेषाम् तन्त्रयंत्राणाम् धारकत्वेन नियामकत्वेन वायुः "शारीर-तंत्रयन्त्रधर, इत्युच्यते"। अत्र तन्त्रमिति सकलं शरीरं यदुच्यते तन्न वरम्। तन्त्रशब्देन (सिष्टिम्) संस्थानस्य यन्त्रशब्देन (आर्गन) अंगस्य (अंगमंवा) ग्रहणं कर्तुमुचितं प्रतिभाति।

एवम्भूते अस्मिन्देहे सर्वविधाः क्रियाः शक्तिसद्भाव एव प्रवर्त्तन्ते, नान्यथा। द्रव्यस्य क्रिया सम्पादने यत्सामर्थ्यं तदेव 'शक्ति' संज्ञया वैज्ञानिकैः प्रोच्यते। यः कोऽपि पदार्थः (यत्किंचिदपि वस्तु) स्व बलप्रयोगेण कंचिदन्यं पदार्थम् गतियुक्तम् स्थानान्तरितम् वा कुर्याच्चेत्तदा कथ्यते यत्स पदार्थः क्रियां करोतीति। द्रव्येषु विद्यमानमेकं सामर्थ्यं प्रत्यक्षं संचित वा (मैनीफेस्ट या पोटेन्शल) शक्तिसंज्ञया व्यवहरन्ति विज्ञानविदः। एषा शक्तिर्यन्त्रादिषु यान्त्रिक शक्ति रूपेण (मैकेनिकल एनरजी) रासायनिक परिवर्तनोद्भूताद्रव्य-गताशक्तिः (कैमिकल एनरजी) इत्यादि भेदतो ज्ञाता भवति।

प्राणिशरीरेऽप्येताः शक्तयो विभिन्नानि कार्याणि कुर्वन्ति यथा नाड़ी सूत्रेषु (वातसूत्रेषु) संज्ञा–चेष्टावेगानामुद्वहन–प्रवर्तनादिस्तथा विद्युत-संचारेण भवतीत्यपि सुविदितमेव। वैद्युच्छक्तिरेषा (इलेक्ट्रिकल अनरजी)

कथ्यते या वहि : शरीरे ऽपि प्रकाशपुंज (Light bulbs) वातयन्त्र (फैन्स) प्रभृतिषु दरीदृश्यते । यान्त्रिक प्रकारकाशक्तिश्च शरीरे हस्तपादादि चेष्टोदाहरणभूताभवत्येव । रासायनिक क्रियया ऽऽहारस्य रसे परिणमनं तस्य च रक्ते रक्तस्य माँसे-इत्यादि-धातुपरिणमन पद्धत्या स्पष्टमेव रासायनिक परिवर्तन रूपाशक्ति । अत्र विभिन्नरासायनिक क्रियाभि : परिणामतो देहोष्मण : स्थिति-वृद्ध्यादयोर्नियम्यन्ते । अन्येच प्रकाशः शक्ति (लाइट) शब्दशक्तिः (साउन्ड) विद्युच्चुम्बकीयशक्तिरिति शक्तिभेदा उच्यन्ते ।

शारीर-शक्तीनाम् प्रधानम् कारणमाहार एवोक्तंभवति । आमाशयान्त्र-प्रणालिकायाँ (महास्रोतसि) पाचकपित्तकर्मणाऽऽहारद्रव्याणाम् परावृत्तिर्भवति तथा सति जटिलाहार द्रव्याणाम् सरलरूपेषु पदार्थेषु परिणमनम् (सरलद्रव्येषु-परिणति :) भवति । इमानि सरलद्रव्याणि ततः आमाशयान्त्रिक कलातोऽन्त-र्गृहीता : सन्त : शरीरधातूनु पपद्यन्ते । ततश्च विभिन्न धातु–परमाणवः (कोषा, सेल्स) तानिवस्तूनि स्वक्रियोपयोगिताऽऽवश्यकतानुकूल्येन-गृहीत्वा पुनर्जटिल द्रव्येषु परिवर्तयन्ति । इदं परिवर्तनम् कोषस्थ पित्तांशै (रासायनिक द्रव्यै) स्तया (इन्टरनल ग्लैण्ड्स) अन्तर्ग्रन्थि स्त्रावविशेषै : रासायनिक पद्धत्या क्रियते । एताभिः रासायनिक क्रियाभि र्यारासायनिक शक्ति रुद्भूता भवति सा शरीरोपलभ्यमानेतरशक्तीनाम् तथा चान्येषामपिशक्ती-नाम् मूलभूता भवति ।

आहारद्रव्याणि शरीरान्तः स्थितानि यदा यदौषजनेन प्राणवायुना सह संयोगं प्राप्नुवन्ति तदा ओषजनसम्पर्कवशात्तत्र तेषां दहनम् (आक्सीडेशन) संजायते । येन हि विभिन्नशारीर तन्त्राणाम् (यथा माँसतन्त्रम्, नाड़ी तन्त्रम् , श्वासतन्त्रमित्यादादि) यन्त्राणाम् च क्रियासु वैद्युतन्तापयान्त्रि-कादिरूपा शक्तिरुत्पद्यते । अतएव कथ्यते यदाहारेण शक्त्युत्पादनं भवतीति ।

शक्त्युत्पादक रूपेण (कार्बोहाईड्रेटाप्राङ्गोदीया :) , एव विशेषत : शरीरे दहनशक्त्युत्पादन रूपकार्येषु प्रयुज्यन्ते । स्नेह द्रव्याण्यपि कियताप्यंशेनै तत्कुर्वन्ति । एवमेव प्रोभूजिनघटित (बहुल) द्रव्याणि पोषणात्मकं क्षतिपूर्त्यात्मकं वा कर्म कुर्वन्तोऽपि पश्चाच्छरीरे दहन शक्त्युत्पादन प्रयोजनेन प्रयुज्यन्ते ।

पोषणात्मकं च द्वितीयं कर्म प्रयोजनम् वाहारस्य निगद्यते। अनवरत-गतिरतेऽस्मिन्शरीरे संघर्षणवशाद्यन्त्रवदनेक घटनानाम् विनाशोऽपि निरन्तरम् भवत्येव। अस्यैवंविधस्यापचयस्य पूर्त्यर्थम् नवीन द्रव्याणाम् समुपयोगस्त्वाहारत एव भवितुमर्हति। बाल्ये वर्धमाने वयसि धातुनामुपचयकर्मविशेषेव्याप्तेसति पोषणात्मकस्याहारस्य विशेषावश्यकता भवति। विभिन्नान्त : स्रावकरग्रन्थि विशेषाणाम् स्राव निर्माणेऽपि एवंविधैराहारद्रव्यैस्तेभ्योमूलद्रव्याणिप्रदीयन्ते। क्षतिपूर्ति पोषणकराणि द्रव्यानिमा भवन्ति—

१—श्रोभूजिनानि

२--निरिन्द्रियलवणानि (खनिज द्रव्याणि)

३—आपश्चेति

एतेषाम् विशदम् विवेचनम् यथाप्रसंगमेव करिष्यते। प्राङ्गोदीय (कार्वोहाइड्रेत) वर्गे "शाकद्रव्य" (सैल्यूलोज) मपि परिगणितमस्ति तथापि शाकद्रव्यस्य सारकगुण-कर्म वैशेष्येण तस्य पृथक् परिगणनमेव शास्त्रकारै : कृतमस्ति। शाकद्रव्यै महास्रोतसो गतिवृद्धि भवति मलराशिवृद्धिश्च। एवमेव जीवनीयद्रव्याण्यपि रोग प्रतिवन्धकशक्ति विशेष सम्पन्नानि भवन्ति। अग्न्यादि संस्कृताहारमात्रसेवनेन केषाञ्चिदावश्यकतमनैसर्गिकद्रव्याणां विनाश : संजायते। तेन कतिपयामयानां प्रादुर्भावो भवति। भोज्यद्रव्येषु एवं विधानम् प्राकृत द्रव्याणाम् रोगप्रतिवन्धकतॄणाम् जीवनीयेति तंत्रे संज्ञा।

आहारप्रयोजनमुपलभ्य पूर्वमप्युक्तमासीद्यदाहारस्यैकं प्रयोजनं रासायनिक शक्तेराविर्भावायास्तीति। तस्या एवंविधाया : शक्तेस्तापविद्युत्-कार्या (यान्त्रिकादिषु) शक्तिषु रूपान्तरंकर्तुं चाहारस्यावश्यकता भवति। तत्र रासायनिक शक्तिःप्रांगारोदजनोषजनसंसर्गोद्भूतशक्त्या प्रभवति। त्रयाणामेतेषां द्रव्याणाम् संसर्गाद् दाहाद्वा परिणामतो द्वे द्रव्ये उत्पद्येते। (१) प्रांगाराम्ल वायु, (२) जलंचेति। प्रांगाराम्ल वायु :—प्रांगारोषजन संयोगजन्यः जलम् चोदजनोषजन संयोगजन्यः। प्रांगाम्ल वायुः श्वासक्रियया वहिस्त्यज्यते। जलम् च मूत्रस्वेदस्रावोच्छ्वासादिभिस्त्यज्यते। प्राणि शरीर निर्मापक कोषेषु (परमाणुषु) अंगारादीनामेतेषां संचयोऽतिन्यूनमेव भवति। उपयोगश्चैतेषां सर्वथा भवतीति प्रत्येक शरीर परमाणुक्रिया सातत्यार्थमेतेषाम् पदार्थानामन्त-

ग्रहणार्थ माहार : क्रियते, तेनाहारेण सन्ततं शरीरस्यावश्यकताया पूर्तिर्भवति। आहारद्रव्येषु प्रागाँरादय इमे त्रिविध समासरूपेषु प्राप्यन्ते :—

१—कार्वोहाईड्रेता : (प्रांगारोद्रजनिताः)

२—स्नेहाः

३—प्रोभूजिनानि (नत्रजनविरहितानि)

एतेषां वर्णनमपि यथाप्रसंगमग्रे भविष्यति। आहारस्य द्वितीयं प्रयोजनं पोषणं क्षतिपूर्तिश्चेति पूर्वमुक्तम्। तृतीयं प्रयोजनं-संचय इति कथ्यते। एषः संचयो विशेषेण स्नेह रूपेणैव भवति। स्नेहानां संचयो मेदरूपेण यथा भवति तथैव प्राङ्गोदीयानाँ (कार्वोहाईडेतानाम्) नत्रजनरहितानां प्रोभूजिनानांच परिणतिः स्नेहरूपेण भूता तेषामपि संचयो मेदोरूपेण क्रियते। तत्र शक्त्युपादन पोषणात्मके द्वे प्रयोजने सर्वदैव शरीरे प्रयुक्ते भवतः। तृतीयं हि प्रयोजनमावश्यकतातो ऽधिक प्रयुक्तस्याहारस्य मेदोरूपेण संचयार्थं क्रियते, तेन तस्योपयोग उपवासादिष्वनशनास्वस्थावस्थायाम् क्रियते।

एवं ह्याहारद्रव्याणाम् तापकार्यादिषु रूपेषु परिणामयनम् प्रत्यक्षत एव शक्तिप्रादुर्भाव समर्थकं भवति। तथापि तेषाम् द्रव्याणाम् मेदोरूपेण शरीरे संचयः, क्षतिपूर्त्यर्थं नवीन द्रव्याणा मुत्पत्तिलवणाम्लादीनां बहिरन्तः स्रावानामुत्पत्युद्रेचनम् च शक्तेराविर्भाव संसूचकमेव भवति। द्वितीयेऽस्मिन् प्रकारे शक्तीनाम् प्रत्यक्षतः प्रादुर्भावो न भवति। प्रथमेतु प्रत्यक्षतः शक्तीनाम् प्रादुर्भावज्ञानम् क्रियते। द्वितीय प्रकारका शक्तिःसंचित शक्ति (पोटेन्शल एनरजी) रिति कथ्यते। एवं हि शरीरे तापकार्यादिरूपेण नवीनद्रव्याणामुत्पत्तिप्रकारेण वा शक्ते राविर्भावः सततं जायते। क्रियायाम् चास्यां, प्रांगाराम्ल, जल, मूत्रिक, (यूरिया) प्रभृतीनां मलानामपि उत्पत्ति र्भवत्येव। आहारद्रव्याणापाचनतन्त्र क्रियापरिणामतो रसोत्पत्ति स्तयाच रसोत्पत्या पुनरितर धातूनाम् संपोषणादि स्तथा धातूत्पत्ति काल एव विभिन्न प्रकारकाणां परिवर्तनजन्यमलानामपचयजन्य मलरूपद्रव्याणाम् चौत्पत्तिरित्येताः घटनाः "धातुपाक" शब्देनोच्यन्ते।

धतुपाकक्रियानिर्भराण्येव समस्तचैतन्य लक्षणानि (यथा क्षोभ्यता, पुष्टिः प्रजनन, मित्यादि) प्राणिषु भवन्ति ।

अथच समस्त शारीरधातव आहारद्रव्याणा मुपयोगम् द्विविधं कुर्वन्ति । तदित्थम् (१) जठराग्नि पाकक्रियोद्भूतनवीन द्रव्यनिर्मिति रूपेण (२) एतेषाम्-द्रव्याणा मुपयोगानन्तरम् मलोत्पत्तिरूपेण चेति । नवीनद्रव्याणामुत्पत्तिः प्रसादपाक संज्ञया (ऐनोबोलिज़्म), मलानामुत्पत्ति (पूर्वोक्तद्रव्याणाममुपयोग-स्तदनन्तरम् विघटनवशात्किट्टांशानाम् त्यागः) श्च मलपाक (किष्ट्टपाक Ketabotism) संज्ञयाकथ्यते । प्रसादकिट्टपाकावुभावपि मिलित्वा "धातुपाक" १ (Metabotism) संज्ञया व्यवह्रिते ।

धातुपाकस्य प्रमाणविषयेस्मरणीयमेतद्यद्यावन्मात्राः श्रमः पुरुषेण क्रियेत तावन्मात्रा शक्तिः प्रादुर्भवति । तावदेव च धातुपाकोऽपि भवति । धातुपाक-क्रियाधीनेवाहारस्यापेक्षित मात्रा भवति ।

श्रम —— आहारमात्रा (आवश्यकाहारराशिः)
| |
शक्ति —— धातु पाक

सम्पूर्णतया श्रमराहित्ये ऽपि चेतनशरीरे याः क्रियाः स्वभावतः संजायन्ते तत्रापि शक्तेरुद्भवो धातुपाकश्च न्यूनतमो भवति एवंविधोऽयम् धातुपाकः शारीरतन्त्रयन्त्राणाम् कार्यवशाद्भवति । नायम् विशिष्ट मात्रातो न्यूनम् कर्तुम् शक्यते । तस्मादयम् न्यूनतमधातूपाकः (Basal metabolism) (बेसल

---

*Metabolism is name given to the energy transformation which occur in biological syestems, The ability to effect such transformation distinguishes hiring eells from inanimate substances, gives to the former thei r picture properties of irritability growth and reproduction and makes possible the process of conduction, and secretion which characterize various specialised types of eells.

(Howelisis Text Book of physiology)
Ed. 19'6 pp, 1004.

१— यथोक्तम् चरके "अनवस्थित सर्वधातुपाकम् (च० स० २८।३) इत्यादि । मलपाक-शब्दस्य चोल्लेख सन्निपातज्वराणाम् साध्यासाध्यता अधिकारे कृतो विद्यते । (श. क्रि. वि.)

मेटाबोलिज्म) स्तथास्य मात्रा न्यूनतरमधातुपाकमात्रा (बेसल मेटाबोलिजक रेट R. M. B.) इति कथ्यते। कैश्चिद्धेतुभिरियम् न्यूनाधिका भवितु मर्हति।

हेतवः—

१— शारीर मानसश्रमेण धातुपाकस्य २५ – ६० – प्र० श० वृद्धिर्भवति। मानसिक श्रमस्तु स्वल्पतममेव धातुपाकम-पेक्षते।

२— वातावरणे स्थितोष्मणः प्रभावोऽपि धातुपाके भवति। शीते धातुपाकवृद्धि स्तापोत्पादनार्थं शरीरे भवति।

३—बाल्ये वयसि शरीरोपचयावश्यकताऽधिक्यात् तापोत्पत्ति रप्यधिका भवति अतएव प्रोभूजीनादीनामावश्यकताऽधिका जायते। स्त्रीषु पुरुषापेक्षया, वृद्धेषु बालकतरुणापेक्षया न्यूनम् प्रमाणम् धातुपाकस्य भवति।

४—जाति भेदेनापि यथा एस्कीमो जातेः श्वेतजातितोऽधिक प्रमाणे धातु पाकःप्राप्यते।

५—सगर्भावस्थायाम् स्तनधायिन्याम् वाद्धस्यायाम् तथाच प्राच्य पुरुषापेक्षया पाश्चात्य पुरुषेषु सापेक्षिका धातुपाकप्रमाणन्यूनता दृश्यते।

एवं ज्ञायते यदाहारोपयोगेन शरीरतापोत्पत्ति र्भवतीति तथाप्यायुर्वेदशास्त्रे कतिपय द्रव्याणि उष्णवीर्याणि कतिपयानि च शीतवीर्याणि भवन्ति। तत्र सम्भवतो विभिन्न शारीरतन्त्राणाम् (सिस्टम्स) उत्तेजनम् प्रेरणम् वाहेतुरस्ति। अतएवोष्माद्रव्याणि तेषाम् तेषाम् तन्त्राणामुत्तेजनम् प्रेरणम् वा कृत्वा शरीरे

The specific Dynamic action of foods raises the total heat production, when foods are eaten, it is found that the heat production rises more than can be accounted for on the basis of their food values. This is specially true to of proteins, less so for Carbohydrates and fat. The effect lasts for 12 to 18 hours after the good is injected. It is believed that some products formed in the metabolic break-down of food-stuffs directly stimulate the metabalism of cells and extra heat is evolved. (Fundamentals of Physiology by Elbert Tokay—1947 pp. 271).

ऊष्माणम् प्रकटयन्ति। शीतवीर्याणि चैतद्विधां क्रियां तापोत्पत्तिहेतुकां ह्रसयन्ति। यत्तु "वयोऽहोरात्रभुक्तान्नैस्ते" इत्यादिना सूत्रेण भुक्तान्नस्य पच्यमानाया-मवस्थायां पित्तस्य वृद्धिरुक्ता अथ च पच्यमानसस्थायां यत्पित्तस्योद्रेचमुदीरणम् वोक्तम् तेनोष्णगुणवतः पित्तस्यवृद्धिसम्बद्धात् भोजनानन्तर मूष्मोत्पद्यते। इत्येषा तन्त्रदृष्टिरर्वाचीन शास्त्र सम्मतैव प्रतिभाति। पाचक रसानामधिक-क्षरणेन किंवा धातुगतोष्मणो वृद्धि सद्भावेनात्र संगतिः क्रियते। उक्तंच क्रियाशारीर ग्रन्थे एल्बर्ट टोकेमहोदयेनः–

तापोत्पत्ति :—

१५४ पौण्ड भारिकदेहवतः पुरुषस्य शय्यासीनस्य (अनशनस्यापि) श्वसनादि प्राकृतक्रियाऽवश्यम्भावित्वादेवंविधचेष्टाहेतोः १७०० केलोरी (एकांक) ताप उत्पद्यते। यदिश्रमरतः कश्चित्पुरुषो भवेच्चेत् एषोऽनुपातोवर्धते। साधारणतया १२०० एकाका मांसधातुद्वारा ५०० एकांका ग्रन्थिभिरूत्पद्यते तथा च स्वभ्यस्त दैनिक भोजनेन ९० प्र० श० पेशीभिः १० प्र० श० च ग्रन्थिभिरुत्पाद्यते।

स्वस्थमनुष्यस्यदेहोष्मा ९६ डिग्री फा० त० ९९ डिग्री फा० (फारनहीट) यावद्भवति (३६.५ डिग्री सेन्टीग्रेड त० ३७.५ डिग्री सेन्टीग्रेड) अस्योष्मणः सन्तुलने उपयुक्तोद्भूततापस्योपयोगो भवति। तथा च किंचिन्मात्रं त्वगादि मार्गेण वहिष्क्रियते (८० प्रतिशत त्वचा तः १७ प्रतिशत पुफ्फुसवः ३ प्रतिशत मूत्रमलादितो बहिष्क्रियते।)

द्विविधाः खलु प्राणिनः, उष्णरक्तवन्तः, शीतरक्तवन्तश्चेति। वाह्यवाता-वरणस्थितोष्माणो न्यूनातिरेकस्य येषु प्रभावो न भवति येषाम् च शरीरान्तर्गन्तो-ष्माणस्तापांशा नियतप्राया भवन्ति ते प्राणिन उष्णरक्तवन्तः कथ्यन्ते। सरीसृप मत्स्य मण्डूक प्रभृतयएतद् विपरीत धर्माणः शीतरक्तवन्तो भवन्ति।

यथा हि पूर्वमप्युक्तमासीद्यत्परिश्रमवशात्तापवृद्धिर्भवतीति तस्योदाहरणत्वेन दैनिक परिश्रम हेतोः सायंकालीन तापवृद्धिः (१ शतांश) प्रत्युषसि विश्रान्तिहेतो न्यूनता (१ शतांश) तापस्य विदितचरमेव। विभिन्नेषु शरीरांगेषु तापमात्रा विसदृशा भवति। अवयवानाम् चेष्टान्मात्रानुसारमित्थम् जायते किंवा वाह्यवा-

तीवरण प्रभाव वशात्सम्पर्क वशादंगानाम् विसदृशस्तापः। कक्षाप्रदेशे ९६-९९ फारनहाईट, यावद्भारतीयानाम् तापोलम्यते। मुखान्तस्तापमात्रा १ अंशाधिका, गुदायाम् ततो ऽप्येकांशाधिका, आमाशये १०० डिग्री फारनहाईट यावती, यकृति सर्वतो ऽप्यधिकेषा तापमात्रा भवति।

यदि नाम शक्त्युत्पादनमेव शरीरायावश्यकतमिति चेत्तर्हि केनाप्येकेनाहारभेद विशेषेण (यथा कार्बोहाएड्रेताः, स्नेहाः, प्रभूजिनाः) एकाकिनः सेवनेनैव तत्तप्रमाणा तापमात्रा (केलोरी) प्राप्येत। किन्तु यद्य कस्यैत्राहारतत्वविशेषोपयोगः क्रियते चेत्तदा ऽन्याहारतत्वाभाव जनितामयाः शरीरे प्रादुर्भवन्ति। यदि प्रोभूजिना एवैकान्ततः सेवेरन् तदा तत्रस्थ नत्रजनविघटननिष्कासन कार्य करौ यकृद्वृक्कौ कार्यातिशयवशाद् विकृति प्रतिपद्येरन्। अतएव समसर्वरसाभ्यास इत्यादि भोज्यद्रव्यसमप्रयोगाद्युपदेशः शास्त्रेषूपलम्यते। विभिन्न तन्त्रेषु भोज्यतत्वानाम् तापोत्पादन शक्ति मार्यादा चेत्थं निर्दिष्टा ऽस्ति।

आहारतत्वम्	मात्रा	तापोत्पत्तिमात्रा
कार्बोहाइड्रेताः	१ ग्राम	४.१ केलोरी
स्नेहाः	,,	९.३ केलोरी
प्रोभूजिनाः	,,	५.६ केलोरी
		(शरीरे ४.३)

आयुर्वेदशास्त्रेतु प्रकृत्यादि भेदतः मानसिक कारणतः (क्रोधादिमनोभावतः) शरीरोष्माणः क्षुत्पिपासादीनाम् च मान्द्यमाधिक्यादे र्विनिश्चयः क्रियते। अर्वाचीनतन्त्र विदोऽप्येवमेव निर्धारयन्ति। विशेषतस्तु कतिपयान्तरिकग्रन्थि

विशेषाणां (उदाहरणतः चुल्लिका ग्रन्थिः) स्त्रावाणां तापोत्पत्ति चुत्पिपासा-प्रभृतीनां मान्द्यवृद्धिहेतुत्वमपि निर्धार्यते ।

Table showing the production of heat by different food stuff :—

विभिन्नाहारद्रव्यतस्तापमात्रोत्पत्तिप्रदर्शक कोष्ठकम् ।

आहारद्रव्याणि	तापमात्रा	आहारद्रव्याणि	ताप मात्रा	आहारद्रव्याणाम् मात्रा
नवनीतम्	१७५०	अण्डे	६०	प्रति २० तोल के एकाण्डे
दुग्धम्	१५०	उत्क्वथित	२१५	,, ,,
किलाटम् (छैना)	१०००	आलुककन्दे		
क्षीरसन्तानिका	४५०	शर्करायाम्	६००	,, ,,
घृतम्	१८००	(श्वेतशर्करायां)		
(हैयंगवीनम्)		गुड़े	८००	,, ,,
कृशन्मत्स्येषु	१७५	शाकद्रव्येषु	४०	,, ,,
स्निग्धमत्स्येषु	४४०			,, ,,
अजामांसे	३००			,, ,,
तण्डुल	८२५			,, ,,
गोधूम करपट्टिकाः	६००			,, ,,
द्विदलेषु	८००			

And finally in the light of studies which have shown that anxiety or apprehension will devote the total heat production, the food requirement will be increased in the proportion to the degree that the subject, at although neither working nor assimiliating food habitually fails to achieve the relaxed, comfortable state which is by definition. "Basal"

(Hawell's Text Book at Physiology (1946) pp. 1131.

अस्तुतावत् विभिन्नाहारद्रव्याणां विशदम् गुणविवेचनमग्रिमाध्याये करिष्याम :। इह तावदाहारस्य महिमाप्रदर्शनार्थमात्रे यस्य महेर्षेर्वचनं स्मारयामः—

"इष्टवर्णगन्धरसस्पर्शम् विधिविहित मन्नपानम् प्राणिनाम्
प्राणिसंज्ञकानाम् प्राणमाचक्ष्यते कुशलाः, प्रत्यक्ष फल
दर्शनात् । तदिन्धना ह्यन्तराग्नेः स्थितिः । तत्
सत्वमूर्जयति, तच्छरीर धातुव्यूहबलवर्णेन्द्रियप्रसादकरं
यथोक्तमुपसेव्यमानम् विपरीतमहितायसम्पद्यत इति" ।

(च० सू० २७।३)

सुश्रुत संहितायामप्युक्तम् :—

"प्राणिनाम् पुनर्मूलमाहारो वलवर्णौजसां च षट्सु
रसेष्वायत्तः । ब्रह्मादेरपि लोकस्याहारः स्थित्युत्पत्ति
विनाशेषु हेतुः (विनाशेहेतुः) आहारादेवाभिवृद्धिर्बल
मारोग्यम् वर्णेन्द्रियप्रसादश्च । तथा ह्याहार
वैषम्यादस्वास्थ्यम् ।

(सु० सं० सू० ४६।३)

काश्यप संहितायाम् चोक्तम् :--

स सम्यगुपयुज्यमानो जीवयति, सर्वेन्द्रियाणि ह्लादयति स्मृतिमति-सर्वबलौजांस्यूर्जयति वर्णप्रसादंचोपजनयति ।

का० सं० खि० ५।३
का० सं० खि० ५।९

आरोग्यम् भोजनाधीनम् !

वस्तुतस्तु प्राणभृताम् अन्नाकांक्षैव वलवती स्वाभाविकी दुरन्ता निगद्यते अतएवोक्तम् चरक संहितायाम्--

प्राणाः प्राणभृतामन्नमन्नं लोकोऽभिधावति ।
वर्णः प्रसादः सौस्वर्यं जीवितम् प्रतिभा सुखम् ॥

तुष्टिः पुष्टिर्बलंमेधा सर्वमन्ने प्रतिष्टितम् ।
लौकिकं कर्म यद्वृत्तौ स्वर्गतौ यच्च वैदिकम् ॥
कर्मापवर्गौ यच्चोक्तम् तच्चाप्यन्ने प्रतिष्ठितम् ।
(च० सू० २७।३४६-३५१)

तथा च--

अन्नमिष्टम् ह्युपहितमिष्टैर्गन्धादिभिः पृथक् ।
देहे प्रीणाति गन्धादीन् घ्राणादीनिन्द्रियाणि च ।
(च० चि० १५।१८)

अतश्च संक्षिप्योक्तम् "वलायुपी ह्याहारायत्ते" इति । पांचभौतिकस्यास्य शरीरस्य पोषणोत्पत्तिस्थितिप्रदर्शनात्पांचभौतिकस्याहारस्य देहोत्पादक्षयकरत्वमपि शास्त्रेष्वित्थम् प्रतिपाद्यते यत् ।

"देहो ह्याहार संभवः" इति ।
(च० सू० २८।४१)

आहार-भेद-विमर्शः

द्रव्यतः

द्रव्यतस्तु पंचविध एवाहार एवउच्यन्ते यदुक्तम् सुश्रत संहितायाम् :—

'तत्र पांचभौतिकस्य चतुर्विधस्य षड्रसस्य द्विविधावीर्यस्याष्टविधवीर्यस्य वाऽनेकगुणोपादानस्याहारस्य सम्यक्परिणतस्य यत्तेजोभूतः सारः परमसूक्ष्मःस रस इत्युच्यते ।'

(सु० सं० सू० १४।२)

द्रव्यज्ञानम् च गुणकर्मणैव सम्भवतीति प्रत्यक्षानुमानादिभिः प्रमाणैस्तत्रस्थ-गुण कर्मणाम् ज्ञानेन पार्थिवादिद्रव्यनिर्धारणम् क्रियते—इतिशास्त्रदृष्टिः ।

गुणतः

पार्थिवाप्यतेजसवाय्याकाशीयेति पंचधावर्गीकरणम् गुणदृष्टया क्रियते । तद्यथा :—

पार्थिवम्—(१) गुरुखर कठिनमन्दस्थिरविशद सान्द्रस्थूलगन्धगुण बहुलानि पार्थिवानि ।

आप्यम्—(२) द्रवस्निग्धशीतमृदुमन्दपिच्छिल रसगुणबहुलान्याप्यानि ।

आग्नेयम्—(३)ऊष्णतीक्ष्ण सूक्ष्म लघुरूक्षविशदरूपगुणबहुलान्याग्नेयानि ।

वायव्यम्—(४) लघुशीतसूक्ष्मखरविशदसूक्ष्मस्पर्शगुणबहुलानिवायव्यनि ।

नाभसम्—(५) मृदुलघुसूक्ष्मश्लक्ष्ण शब्दबहुलान्याकाशात्मकानि ।

(च० स० २६।११)

भौतिक वर्गः	विशिष्ट गुणाः	गुणाः
पार्थिवम्	गन्धः	गुरु (Heavy) खर (Rough & Capable of causing friction) गन्ध (Smell) कठिन (Hard) मन्द (Inert) स्थिर (Stable) बिशद (Clear) सान्द्र (Compact & Dense) स्थूल (Gross Macroscopic) गन्ध (Capable of stimulating the sense of smell)
आप्यम्	रसः	द्रवं (Liquidity) स्निग्धत्वं (viscosity) शीतं (Coolness) मन्दं (Inertness) मृदु (Softness) पिच्छिलम् (Shrinkess) सरम् (Fluidity) रसः (Capable of cooking the sensation of taste)
तेजसम्	रूपः	उष्णं (Hotness) तीक्ष्णं (Keen Sharp Penitrating) सूक्ष्मं (Subtle, Microscopic) लघु (Lightness) रूक्षं (Tough capable of friction) बिशदं(Clearness and transperency) रूपं (Capable of evoking visiual sensations)
वायव्यम्	स्पर्शः	लघु (Tightness) शीत (Coolness) रूक्ष (Rarefied) खरं (Rough capable of causing friction) सूक्ष्मं (Subtle micro scopic)

		स्पर्शः (Capale of evoking tactile sen sations)
आकाशीयम	शब्दं	मृदु (Softness)
		लघु (Lightness)
		सूक्ष्मं (Micproscopic)
		श्लेष्णं (Cohesiveness)
		शब्दं (Capable of evoking auditory sensations)

पांचमहाभौतिक दृष्टया गुणवर्णनमेवं शास्त्रेषु दृश्यते। शरीरयापि पांचमहाभौतिकस्येवंविधगुणसामन्यता वर्त्तत एव। तत्राहारगत पंचभूतगुणानाम् ग्रहण शरीरस्थ पंचमहाभूताग्निना क्रियत इति सम्बन्धः यथा–

आहारसंगठनम्	शरीरस्थभौतिकाग्नयः	पाकः	शरीरसंगठनम्
पार्थिवाहारः	पार्थिवाग्निः	पार्थिवः	पार्थिवः
आग्नेयाहारः	आग्नेयाग्निः	आग्नेयः	आग्नेयः
आप्याहारः	आप्याग्निः	आप्यः	आप्यः
वायव्याहारः	वायव्याग्निः	वायव्यः	वायव्यः
आकाशीयाहारः	आकाशीयाग्निः	आकाशीयः	आकाशीयः

मच्चोक्तम्ः–

भौमाप्याग्नेयवायव्याः पंचोष्माणः सनाभासाः।
पंचाहार गुणान्स्वान्स्वान् पार्थिवादीन् पचन्तिहि।

म० पि० १५। २३

अत्राह चक्रपाणिदत्तः–

"भौम्यादयः पंचोष्माणः पार्थिवादि द्रव्यव्यवस्थिताः जाठराग्नि संधुक्षितमलान्तरीयंद्रव्यंपचन्त स्वानस्वान् पार्थिवादीन् पार्थिवगन्धत्वादूविलक्षणान् गुणान् निर्वर्तयन्ति।

उक्तं च सुश्रुतसंहितायामपि--

पंचभूतात्मके देहे ह्याहारः पांचभौतिकः
विपक्वः पंचधा सम्यक् गुणान्स्वानीप्रवर्धयेत् ।

(सु० सू० ४६।५२६)

अष्टांगहृदये चोक्तम्--

पार्थिवाः पार्थिवानेव शेषाः शेषांश्च कृत्स्नशः ।

(देहगान्) पाठान्तर

(अ० हृ० शा० ३।६०)

धात्वादीनां पंचमहाभूतोत्पत्तिवर्णनम् चास्माभिः पूर्वमप्युक्तम् । तथाप्यत्र सुखस्मरणाय चक्रपाणिदत्त व्याख्यानम् स्मारयामः—

'तत्र वायोर्वायुरेवयोनिः, पित्तमग्निः, कफस्यापः, रक्ततेजो जलात्मकं, मांसंपार्थिवं, मेदो जल पृथिव्यात्मकं, अस्थिपृथिव्यानिलात्मकं, मज्जाशुक्लमप्याप्यं, मूत्रं जलनिलात्मकं, पुरीषं पार्थिवं, आर्त्तवमाग्नेयं स्वेदः स्तन्यमप्याप्यम् ।

(च० सू० १६।८ चक्रपाणिः)

वीर्यतः

रसगुणवीर्यविपाकान्ताश्चिन्त्यशक्तयोद्रव्ये भवन्ति । प्रभावस्त्वचिन्त्यएव । तत्र रसोत्पत्तिर्महाभूतमिश्रण (संयोग) प्रकार विशेषतोऽशांसविभागतश्च भवति । रसानां च जाठराग्निपाकक्रियाविशेषतो विपाकास्त्रय एव भवन्ति । सामान्यतश्च गुणदृष्ट्या द्रव्यसमूहो द्विविधः (१) शीतः (२) उष्णइति । इयं हि लौकिक दृष्टिः । यथोर्णानिर्मितवस्त्रम्, तूलनिर्मित (कार्पास निर्मित) वस्त्रमित्यनयोः शब्दस्पर्शरूपाविसदृशे, ऽपि कार्पासनिर्मितं शीतमूर्णानिर्मितं चोष्णमिति कथ्यते । तत्रहेतुस्तादृग्विधस्यवस्त्रस्य शरीरे समुपयोगान्तरम् तादृग् गुणोपलब्धिरेव । एव मेवाहार द्रव्याण्यपि स्पर्शतः सर्वाण्येव शीतान्यपि शरीरे समुपयोगनन्तरम् कानिचित् शीतगुणवर्धकानि अतएव शीतवीर्याणि कानिचिच्चोष्णवीर्याणीति कथ्यन्ते ।

तदत्र रसोत्पत्ति-महाभूतस्थितिसम्बन्धोऽधस्तत्त कोष्ठकेन स्पष्टीक्रियते:-

रसाः	चरकसंहितायाम्	सुश्रुतसंहितायाम्	आष्टांगहृदये	आष्टांग संग्रहे	रसवैशेषिके
मधुरः	अप्	अप्+पृ	अप्+पृ	अप्+पृ	अप्+पृ
अम्लम्	पृ०+अग्नि	अप्+अग्नि	पृ०+अग्नि	अप्+अग्नि	अप्+अग्नि
लवणः	अप+अग्नि	पृ०+अग्नि	अप+अग्नि	अप्+अग्नि	अप्+अग्नि
कटुः	अग्नि+वायु	अग्नि+वायु	अग्नि+वायु	अग्नि+वायु	अग्नि+वायु
तिक्तः	वायु+पृथ्वी	वायु+पृथ्वी	वायु+पृथ्वी	वायु+पृथ्वी	वायु+पृथ्वी
कषायः	वायु+आकाश	वायु+आकाश	वायु+आकाश	वायु+आकाश	वायु+आकाश

अत्रेदमवधार्यम् यत् यद्यपि वैद्यके वीर्यशब्दस्य शक्तिमात्रार्थे प्रयोगो व्यवहारो भवति, तथापि वीर्यशब्देनेकस्य विशेष्य ज्ञानम् भवति यदुक्तम्—

गुर्वाद्याः वीर्यमुच्यन्ते शक्तिमन्तो ऽन्यथागुणाः ।
परसामर्थ्यहीनत्वात् गुणा एवेतरे गुणाः ।

(अ० सं० सू० २७)

अनेन गुर्वाद्या अष्टौ यदोत्कृष्टशक्तयः सन्ते द्रव्यम् समधिशेरते तदा वीर्य शब्दवाच्याः । यदा तूत्कृष्टशक्तियुक्तान भवन्ति तदा सामान्यगुणा एव । ये च गुर्वादिविशिष्टा द्वादश गुणास्ते स्वभावे नैव परसामर्थ्यहीना उत्कृष्ट शक्ति रहितास्ते ऽपि सामान्य गुण शब्द वाच्याः । तेनकदाचिदपि वीर्याख्यां लभन्ते । (१) अतएवोच्यते यथा मधुमेह शब्दः सर्वप्रमेहे मधुमेह विशेषे च वर्त्तते, यथा तृणशब्दः सर्वतृणे तृणविशेषे च वर्त्तते । इत्येवमेव वीर्यशब्दस्यापि सामान्यविशेषार्थोभय रूपप्रयोगः प्राप्यते । अतः सामान्य कर्मशक्तिः,

(१) अष्टांग संग्रहे—टीकार इन्दुः तत्स्थलएव ।

विशिष्ट कर्मशक्तिरित्यस्मिन्नर्थे वीर्यशब्दस्योभयथा प्रयोग एव साधु। चरक संहितायाम् सुश्रुतसंहितायाम् च वीर्यसम्बन्धि द्विधा व्याख्यानामुपलभ्यते। यथाः, चरक संहितायाम्—

मृदुतीक्ष्णगुरुलघुस्निग्धरूक्षोष्णशीतलम्।
वीर्यमष्टविधं केचित् केचिद् द्विविधमास्थिताः।
शीतोष्णमिति

(च० सू० २६।६४-६५)

सुश्रुतसंहितायाम् यथा—

'द्विविधवीर्यस्याष्टविधवीर्यस्यवा' इत्यादि।

सुश्रुतसंहितायाम् तु वीर्यव्याख्यान प्रसंगे यदुक्तम् 'एतानि खलुवीर्याणि स्वबलगुणोत्कर्षाद् रसमभिभूयात्मकर्म दर्शयन्ति' (सु० सू० ४०।५) इत्यादि तद्वरम्। शीतोष्ण वीर्यवादिमतं हि, अग्नीसोमीयमत्वाज्जगतः, शीतोष्णयोरेव प्राधान्याज्ज्ञेयम्। यदुक्तम्ः—

'नानात्मकमपि द्रव्यमग्निसोमौ महाबलो
व्यक्ताव्यक्तम् जगदिव नातिक्रामति जातुचित्॥

(अ० हृ० सू० ६।१७-१८)

अथचात्र चक्रपाणिः—'यदेतच्च मतद्वयमप्याचार्यस्य परिभाषासिद्धमनुमतमेव येवोत्तरम् 'रसवीर्य विपाकानाम् सामान्यम् यत्र लक्ष्यते' इत्यादौ पारिभाषिकमेव वीर्यं निर्देक्ष्यति।

लोके तु गुरुलघु गुणानां समुपयोगो विशेषतः क्रियते। अग्निसोमीयत्वाच्च भावानाम् शीतोष्णेतिद्विविधद्रव्यसमूह निर्धारणं च लोकसम्मतम्।

एवं हि वीर्यदृष्टया, रसदृष्ट्यावा द्रव्यव्याख्यानं भवति। मधुरादि रसयुक्तेषु द्रव्येषु तत्तन्महाभूत गुणाधिक्यं भवत्येव। गुणदृष्टया चेतद्वर्गीकरणम् कर्मानुमेयत्वमभिवहति यदुक्तम्।

कर्मभिस्त्वनुमीयन्ते नानाद्रव्याश्रयान् गुणा इति ।

(सु० सू० ५१४)

शरीरगुणपदार्थगुणसम्बन्ध :—

शरीरस्यतिमृणामवस्थानाम् मूलरूपेण रसादि द्रव्य शवतय शरीरे अवतिष्ठन्ति । एतेषाम् च पूर्वोक्तगुणानां समावेषः शरीरे आहारद्वारा जातः सन् शरीरगुणानां वृद्धिकरो भवति । यदुक्तम् सुश्रुतसंहितायाम्—

गुणा य उक्ता द्रव्येषु शरीरेस्वपि ते तथा ।
स्थान वृद्धि क्षयास्तस्माद् देहिनां द्रव्यहेतुकाः ।

(सु० सु० ४१।१२)

वृद्धिश्चैषा सामान्य सिद्धान्ते न क्षयश्च विशेषसिद्धान्तेन भवतीतिज्ञेयम् । यदुक्तम्—

सर्वदासर्वभावानाम् सामान्यम् वृद्धिकारणम् ।
ह्रासहेतुर्विशेषश्च प्रवृतिरुभयस्य तु ।।

(च० सु० १।४४

एवमेव विपाकतश्च द्रव्यविभागः कर्त्तुमशक्यते । विपाकश्च रसाया-योऽग्निकृतो भवतीति कोष्ठकेनात्र संक्षिप्य निर्देश एव ताव त्क्रियते* :-

*After Dr. C. Dwarkanath.

रसस्य विपाकः

रसाः	चरकसं०	सुश्रुतसं०	अष्टांग संग्रहः	अष्टांग हृदय	पाराशयः	आयुर्वेदसूत्रम् योगानन्द नाथ
मधुर	मधुर	मधुर	मधुर	मधुर	मधुर	–
अम्ल	अम्ल	अम्ल	अम्ल	अम्ल	अम्ल	–
लवण	मधुर	लवण	मधुर	मधुर	मधुर	–
कटु	कटु	कटु	कटु	कटु	कटु	लवण
तिक्त	कटु	तिक्त	कटु	कटु	मधुर	मधुर
कषाय	कटु	कषाय	कटु	कटु	मधुर	अम्ल

कर्मतः

शारीर संगठनानुकूलमेवाहारद्रव्यसंगठनमपीति प्रागभिहितम्*। शारीरसंगठने सूचितानां रासायनिक पदार्थानाम् मूल्यांकनम् क्रियेत चेत्तर्हि डौलरद्रव्यद्वय-मात्रमेव शरीरे रासायनिक पदार्थानाम् स्थितिरस्तीति निर्धार्यते।

*If we look at composition of the human body and then at the composition of available foods, it is evident that it is entirely possible to replace the building blocks or chemical elements of which the body is constructed with the corresponding elements occurring in foods. This knowledge enables us to choose wisely in order to prevent a shortage of any of the essential structural units. The chemical analysis of the body is worth quoting, its relative worthlessness in dollars and cents is apparent. At the current price of chemicals the body's store is worth something less than two dollars.

(The art and Science of Nutrition 300 Ed. Hanley & Carden 1949 pp. 42)

सेन्द्रियसंगठने

क, ह, ओ, न, ग, प्र इत्यात्मनि मूल द्रव्याणि भवन्ति। एमाइनो एसिड (तिक्ती—अम्ल) (धाणेकर) (अमाइनो अम्लम्) विभेदा एव शरीरे आहारयाचनानन्तरम् प्राणिशरीरस्य धातूनामन्ततः उपचयकरा—भवन्ति। तेषां संगठनम—क, ह, ओ, न, किंवा क, ह, ओ, न, ग इत्येप्रमूलद्रव्यैः क्रियते। अतएव प्रोभूजिनांशा एव शारीररचनाहेतुभूताः (वृद्धिहेतुभूता) उच्यन्ते। इन्धन-रूपेण चास्योपयोगो भवितुमर्हति। तथा सति कार्बनोषजन समासः उदूजन-द्वयौषजन एव ओ) समासश्च दाहक्रियातोत्पद्यते अवशिष्टमूलद्रव्यसमासाश्च मूत्रद्वारा वहिर्निस्सार्यन्ते।

यतः प्राप्यते :—(उपादानानि)

१—पूर्णप्रोभूजनानि—जान्तवपदार्थ—क्षीर, घृत, प्रभृतयः अण्डम्, मांसम् मत्स्यम्, वसा, स्नेहादिः (बीज)

२—अपूर्ण प्रोभूजिनानि—वानस्पतिकपदार्थाः (Legumes cereals, cereal products)...शिम्बी गोधूमादिः।

पाचनम्—आमाशये, ग्रहण्याम्, क्षुद्रान्त्रेषु क्रमशः आमाशयिकपेप्सीन अग्न्याशयिक ट्रिप्सिन, आन्त्रिक इरेप्सिन, स्रावविशेषतः प्रोभूजिन—पाचनम् क्रियते।

वैशद्यम्

प्रत्येकस्य जन्तोर्धातौ कठिन भागस्य निर्माणं १५—२० प्रतिशत यावत् प्रोभूजिनैरेव क्रियते। वनस्पतिषु यद्यपि कार्बोहाइड्रेताः (प्रांगोदीयाः) एव विशेषतो भवन्ति तथापि प्रोभूजिनांशाः अपि तत्र महत्वपूर्णाः, अतएव प्रोटीन शब्दस्यार्थः (शाब्दिकार्थः) 'यः प्रथमागच्छति' इत्येवं ग्रीकभाषातः स्वीक्रियते।*

---

*The word has a greek derivation, and means to come first. Proteisn does come first since every thing cell contains and must have a continuous supply of protien if its life is to be maintained.

क=कार्बन, ह=हाइड्रोजन, ओ=ओक्सीजन, न=नभजन, ग=गंधक, प्र=प्रस्फुरक

प्राणीन वनस्पतितः प्राप्तप्रोभूजिनांशानाम् समुपयोगानन्तरम् स्वे स्वे शरीरे जान्तवप्रोभूजिने परिवर्तनम् कुर्वन्ति। अनुमानतः१०पोण्ड मात्रेण वानस्पतिक प्राभूजिनेन१पोण्ड मात्रम् जान्तवप्रोभूजिनस्य निर्माणम् भवति। प्रोभूजिनस्योपयोगः शक्त्युत्पादे क्षतिपूर्तौ च भवति। रासायनिकदृष्ट्या प्रोभूजिनाः। संगूढ़ सेन्द्रिय द्रव्याणि (Complex organic substance) भवन्ति। पाकप्रक्रिया प्रोभूजिनानाम् परिणतिरन्ततः 'अमाइनो अम्ल' नामके द्रव्ये भवन्ति। एवं परिणताम्लभागाः एव रसरक्तधारायां प्रवहमानाः समस्तं शरीरम् पुष्णन्ति अतश्च धातवौ वृद्धि क्षतिपूर्ति नवधातु निर्मितम् नवस्त्रावोत्पत्तिरक्तरंजन पदार्थनिष्पत्तिम् (Hemoglobin) प्रतिरक्षक वस्तूत्पत्तिं च कुर्वन्ति। एमाइनो अम्लम् सद्य एव रचनार्थम् न प्रयुज्ज्यते न च संगृह्यते परन्तु तस्य विश्लेषणमेव प्रायः प्राग् संजायते। नत्रजनीयभागस्तु बिश्लेषणानन्तरम् 'मूत्रिक' (urea) रूपेण परिणमति। अनत्रजनीय भागश्च दहनानन्तरम् (कार्बन-द्वि-औषदि तथा औषजन (द्वि) रूपे विश्लिष्टः) शक्तिरूपेण परिणमति किम् वा स्नेहरूपेण परिवृत्य संगृह्यते।

अमाइनो अम्लस्य द्वाविंशतिप्रकाराः ज्ञाताः सन्ति ते सर्वे ऽपि शरीरपोषणार्थमावश्यकतमा भवन्ति। अनेकेषां प्रकाराणां संश्लेषणात्मिका उत्पत्तिः स्वयमेव शरीरे भवति। तेषाम् वर्गीकरणमित्थं निर्दिश्यते—

(१) Dispensable = अनत्यावश्यकतः

(२) Indispensable = अत्यावश्यकतया इति

यस्मिन्द्रव्ये ऽत्यावश्यकप्रकारकाः प्रोभूजिनाः भवन्ति तद्रव्य सम्पूर्णलक्षणात्मक मुच्यते। जान्तवप्रोभूजिनाः, यथा दुग्धाण्डादयः सम्पूर्णलक्षणात्मकाः भवन्ति।

डा० डबल्यू० सी० रोस महोदय प्रतिज्ञाता एते अमाइनो अम्ल प्रकारासन्तिः* —

अनत्यावश्यकाः		अत्यावश्यकाः	
१	एलेनाइन	१३	अर्जिनाइन
२	एस्पार्टिक एसिड	१४	हिस्टिगिन
३	सिट्रूलिन	१५	आइसोल्यूसिन
४	सिस्टाइन	१६	ल्यूसिन
५	ग्लूटेसिक अम्ल	१७	मिथिओनिन
६	हाइड्रोक्सीग्लूटेमिकाम्ल	१८	फीनाइल एलानाहन
७	ग्लीमरीन	१९	थ्रीओनाइन
८	नारेल्यूमीन	२०	तृपतोफेन
९	प्रोलिन	२१	वेलाइन
१०	हाइड्रोक्षीप्रोलीन	२२	लाइसिन
११	सीरिन		
१२	टाइरोसिन		

सर्वअप्येते न खलुशरीरवृद्धिहेतुका भवन्ति, यथा प्रतिज्ञातम् ओसयोनितु मेण्डेल महोदयाभ्याम् यत् यदा मूषिकेभ्यः दुग्धप्रोभूजिनम् (केसीन) प्रदत्तंमासीत् तदा तेषाम् वृद्धिः सम्यक्तया ऽभूत् यदातेभ्यः ग्लिएडिन 'गोधूमचूर्ण प्रभूजिनम्' प्रदत्तमासीत् तदातेषाम् यापनम् मयूत्परम् वृद्धिरवरूद्धा ऽभूत् । यदा जीन 'कोर्न प्रोभूजिनं' प्रकारकम् प्रोभूजिनम् प्रदत्तमासीत्तदातु तेषाम् वृद्धिरूपचयश्चनाभून्मरणं च कालान्तरेण दृष्टमासीत । एवममाइनो अम्ल द्रव्येष्वपि पोषकत्वसापेक्षा स्थितिर्भवति ।

*आधुनिकतमें वैज्ञानिकैः षडविंशतिविधान्येमाइनोअम्लानि प्रतिज्ञातानि सन्ति । तेषु ९–१० एव ग्राह्यतमानि । एमिल फिशर (Emil Fisher) महोदय प्रोभूजिन रचना सम्बन्ध्यन्वेषणम् प्रथमं कृतमासीत् ।

तृप्तोफेनाभावे—भारहीनः, खालित्यं, लिंगनाशः, कनीनिका रक्त-वाहिनीविस्फारः दन्तोत्भेदविकाराः, अण्डशोपः, अल्पप्रोभूजिनरक्तता, अरंजकीय रक्ताल्पता (पाण्डुरोगः) चोत्पद्यते ।

भौतिक रासायनिक रचना दृष्ट्या प्रोभूजिनस्यवर्गीकरणमेतादृशं क्रियते—

(१) साधारण प्रोभूजिनाः
(२) मिश्र-प्रोभूजिना (संव्यूढ)
(३) परिणमित प्रोभूजिनाः इति ।

I तत्र साधारणप्रोभूजिनाः दहात्वीयक्रिया (Hydrolysis) अमाइनो अम्ल प्रकारेषु परिणमन्ति यथा—=

१. अल्व्यूमिनम् (अण्डे)
२. सीरम अल्व्यूमिनम् (रक्तै)
३. ल्यूकोसिनम् (गोधूमचूर्णे)
४. लेग्युमेलिनम् (कुलाये)
५. ग्लोक्युलिनम् (रसं, मांसे)
६. इडेस्टिनम् (गोधूमे)

नसृणा-त्तरै II संयुक्त प्रोभूजिनेषु केचनाणवः प्रोभूजिनस्य केचन चान्येषाम् भवंति यथा—

१. न्यूक्लियोप्रोटीनम् (बालग्रन्थौ)
२. ग्लाइकोप्रोटीनम् (कार्वोहाइड्रेतसंगठितः)
३. प्रस्फुरक प्रोभूजिनम् (दुग्धे, केसीनोजिने)
४. हीमोग्लोबीनम् (रक्ते)

III परिणमितप्रोभूजिनेषु→प्रोटीन→मेटाप्रोटीन→स्कन्दितप्रोटीन, प्रोटीयोजेज→पेप्टोन→पेप्टाइडस→प्रभृतयः ।

यद्यपि सर्वाण्यपि द्रव्याणि प्रोभूजिनसंगठितानि भवन्ति "तथाऽपि प्रधान्येन हि व्यपदेशा भवन्तीति" न्यायेन प्रोभूजिनबहुलसमासबन्त एव पदार्थाः प्रोभूजिन नाम्ना उच्यन्ते । तेषु प्रधानतया यथा :—

१. मांसम्
२. मत्स्यम्
३. अण्डम्
४. मेदः स्नेहः (Cheese)
५. द्विदलभेदः (Beans)
६. कलायः (Peas)
७. ल्यीटीन
८. अक्षोटादयः (Nuts)
९. गोधूमादयः (Creals)

प्रोभूजिनद्रव्यै गन्धक-प्रस्फुरकादिखनिजद्रव्याणामपि संग्रहः शरीरे क्रियते । * प्रोभूजिनैः शरीरे उष्मणः उत्पत्तिः क्रियते । अतएव शीतर्तौ प्रोभूजिन बहुलद्रव्योपयोगः सुखावहः, ग्रीष्मैतु नैतेषा मुपयोगसुखावहः न चात्यधिकोपयुक्तप्रोभूजिनस्य शरीरे संरक्षणम् (धातुभिः) क्रियते ।

एमाइनो अम्ल रूपेण प्रोभूजिनानां विघटनस्येदम् प्रयोजनम् यत् प्रत्येकस्य जंगमप्राणेः प्रोभूजिनाः विभिन्ना भवन्ति किन्त्वेतेषां घटकरूपेण एमाइनो अम्लम् एकविधमेव भवति । यद्यपि धातुपाकक्रिया, चैतन्य मात्रे दृश्यते तथापि प्रोभूजिनपाकक्रिया चैतन्येषु विशिष्टलक्षणत्वेन प्राप्यते । उपयोगानन्तरं प्रोभूजिन समासानाम् विश्लेषणामेतेषु द्रव्येषु भवति ।

१. अंगाराम्लम् (Carbonic acid)
२. जलम् (Water)
३. गन्धितम् (Sulphates)

---

*No generalization can be made as to their vitamin content, except that they are sources of the Vitamin B Complex.

४. मूत्रिकम् (Urea, uric acid)

५. क्रियेतनीतम् चेति प्रागप्युक्तमासीत् (creatnine)

प्रत्येकस्मिन्नीय प्राणिशरीरे विभिन्नधातुषु विभिन्न प्रकारकाणाम् प्रोभूजिनानां सद्भावो भवति, यद्यपि तत्र किंचित् सादृश्यमपि सोपचिकतया लभ्यते। यथा शुनस्तरक्षोश्च प्रोभूजिने मनुष्यापेक्षया समधिकं साम्यम्। प्रत्येकस्य धातोः प्रोभूजिनं तस्य धातोः विशिष्ट प्रोभूजिनत्वेन कथ्यते। सिराव्यध-निक्षेपादि द्वारा विसदृश प्रोभूजिनप्राप्ति हेतो बहवो विकारा अपि भवन्ति। प्रायः सर्व अपिप्रोभूजिना विजातीया भवन्ति विकारोत्पादसमर्थाश्च। तथापि केचनानपायिप्रकारका अपि प्रोभूजिना असात्म्यवशात्प्राणिविशेषु विकारोत्पादनम् कुर्वन्ति। विजातीयासात्म्यप्रोभूजिनान्तःप्रयोग वशाद्ये रोगा भवन्ति ते असात्म्यजा रोगाः (ऐलेरज़िक डिजीजज श्रे इत्येवम् कथ्यन्ते-यथा श्वासः शीतपित्तादयः।

अत आहार रूपेण सेवितानां प्रोभूजिनानाम् एमाइनो अम्लानाम् वा विशिष्टप्रोभूजिननिर्माणातिशयक्षमता गरीयसी साधीयसी च भवति। पूर्णवयसि परिपूर्णायाम् वा वृद्धौ व्यायामरतस्यापि पुरुषस्य कृते प्रोभूजिनानाम् नोपयोगः समधिकःश्रेयसे भवतीति स्मर्तव्यम्।

पूर्वमप्युक्तमासीद्यत्प्रोभूजिनैः पाचकस्रावविशेषाणाम् निर्माणम् क्रियते। इति तेनात्रावगन्तव्यम् यत्प्रोभूजिनांशानाम् समुपयोगादग्नेः स्थैर्यमपि संजायत इति। एतच्च क्रिया साधर्म्यम् खनिज द्रव्याणाम् जलस्यापि भवति। रसरक्त-स्थितैरनेकविधैः प्रोभूजिन समासैः (प्रकृति-मात्रा स्थितैः) शरीरे जलसंचय-स्थितिर्निराक्रियते येन शोथादि रोगानज्जन्य रोगाश्च नाभिद्रवन्ति। उपवासादिहेतु-भिरपतर्पणजश्चशोथः शास्त्रेषु निर्दिश्यते। धातुषु पूर्वसंचित प्रोभूजिनवशात्तत्र स्वभावतः प्रमाणाधिक्यम् इतरत्र च रक्तवाहिनीषु आहारानुपयोगवशात्तेषाम् प्रमाणन्यूनता भवति ततः स्रोतसां अयनसुखतः धातुषु क्रमशो रसस्योद्रेचनम्

(अन्ताराभरणम्) संजायते तेन शोथः समुद्भवति (१) प्रोभूजिनानाम् प्रकार विशेषणाम् विशिष्टानि कर्माणि यथा-हीमोग्लोबिनप्रोभूजिनेन रक्ते पोषक वायोः (oxygen) मलभूतवायोश्च (कार्वनद्विऔषदः) विनिमयः संवहनं वा क्रियते, फाइब्रोजिन नामधेयेन रक्तस्कन्दनम् औपटिनारव्येन रोगक्षमता, न्यूक्लियोप्रोटीन निर्मितै 'जीन' संज्ञकैः, शारीरमानस प्रकृतिविकृति वंश परम्परा लक्षणानीति। संयोजक धातुस्थैअस्थित्वगाद्यङ्गगतैः प्रभूजिनविशेषैः शरीरधारणम् रक्षणं च पृथक् पृथक् शरीरे क्रियते। तापोत्पत्ति क्रियाहेतुत्वं प्रोभूजिनानां वैशिष्टयम् (स्पेसिफिक डिनेमिक एक्शन) (Specific dynamic action)

प्रोभूजिनस्य मात्रौचित्यम्

कियती मात्रा प्रोभूजिनस्यो पयोगस्य निर्धारयितव्येति, अस्मिन् विषये विचारकाणाम् मतभेद आसीत्। तत्रकेचन समधिकमात्रयोपयुक्तस्य प्रोभू-जिनस्योपयोगानन्तरम् विश्लेषणकार्यसमुत्पन्नद्रव्याणाम् मूत्रिक प्रभृतीनाम् निःसारणम् वृक्काभ्याम् समधिकतया जायमानात्कालान्तरेण तयोर्विकृतेः

---

(१) च० सू० १८।६ च० चि० १२।५ सू० चि० २३।४
अयंत्वत्रविशेषः—

(१) शीतरुक्षलघु विशद श्रमोपवासातिकर्शन क्षयादिभिर्वायुः प्रकुपितः त्वङ्मांसशोणितादीन्यभिभूयशोफम् जनयति।

(च० सू० १८।६)

(२) शुद्ध्यामयाभक्तकृशाबलानाम् क्षाराम्लतीक्ष्णोष्णगुरूपसेवा। दध्याममृच्छाकविरोधिदुष्टगरोपसृष्टान्ननिषेवणं च ——। निजस्यहेतुऽश्वयथोः प्रदिष्टः।

(च० चि० १२।५)

(३) तत्रातितर्पितस्याध्वगमनादतिमात्रमभ्यवहरतो वा पिष्ठान्न-हरितशाकलवणानि क्षीणस्य वातिमात्रमम्लमुपसेव्यमानस्य-दोषा धातून् प्रदूष्य श्वयथुमापादयन्त्यखिले शरीरे।

(सु० चि० २३।३)

सम्भव इति कृत्वा न तावदधिकप्रोभूजिनस्योपयोगःकार्य इत्यवधारयन्। केचन चास्य विपरीतमेव प्रतिज्ञातवन्तः यत् प्रोभूजिनस्योपयोगः सापेक्षितकतयाऽधिक एव कार्य इति। किन्त्वधुना विचारके निर्धारितम् यद् नाधिकं न च स्वल्पं परिमाणम् (मात्रा वा) प्रोभूजिनस्योपयोक्तव्या इति(1)। केचन च वैज्ञानिकाः शारीरविदो निर्धारयन्ति यद् किंद्रव्यम् कियन्मात्रं ग्राह्यमिन्यस्मिन्विषये पुरुषस्य रुचिरेवोत्तमा निर्णायिका भवति। यदि चेत्कश्चित् पुरुषः स्वाहारस्य स्वयमेव रुच्यनुसारेण चयनम् करोतु चेत् तर्हि स्वबुद्धिया स प्रोभूजिनस्यापि समुचिताम् मात्रां ग्रहिष्यति। वस्तुतः अस्माकं सामान्य जीवने आहार एवं नियन्त्रितो ऽस्ति यत्प्रोभूजिना अपि स्वत एव योग्य प्रमाणे समुपयुज्यन्ते इत्यादि(2)।

डुवोयस एवं चेम्बर्स महोदययोर्मन्तव्यानुसारेण १५ प्रतिशत (कैलोरी) प्रोभूजिनतः ४५ प्रतिशत स्नेहतः ४० प्रतिशत कार्बोहाइड्रेतः शरीरे उत्पादयितव्याभवति। वस्तुतस्तु पूर्वोक्तमन्तव्यमेव प्रयोगार्हमिति निर्धारयामः, एवं प्रातिशतिकतानिर्धारणेऽपि तादृक्प्रयोगासम्भवादति दुष्करत्वाद्वा। अतएव चोक्तमायुर्वेद शास्त्रेस्वपि—

---

(1) The protein requirement has been a controversial matter for some years. There have been those who advocated very low protein intake on the premise that large intake increases the work thrown on the kidneys (the excretion of Urea and Ammonia, as well as the Acids resulting from the mineral content of the protein). There have also been those who advocated high intake of protein. Today the consensus is that a middle course is preferable. (The art and science of Nutrition, Hawley & Carden Edn. III pp. 53).

(2) In normal individuals, appetite is a reasonably good guide in making this distribution, and even the proper amount of protein will be voluntarily ingested if a free choice of food is made possible.

(Howells Text Book of physiology (1946 Edn.) pp. 1136.)

दोषधातुमलक्षीणो वलक्षीणोऽपि वानरः
स्वयोनिवर्धनम् यत्तदन्नपानं प्रकांक्षति ।
यद्यदाहारजातं तु क्षीणः प्रार्थयते नरः ।
तस्य तस्य स लाभेतु तम् तम् क्षयमपोहति ।

(सु० प० १५।२६।३०)

आयुर्वेदशास्त्रे तु प्रोभूजिनानां नामतो निर्देशो नास्ति यतो ह्यायुर्वेद-शास्त्रे विश्लेषणपद्धति नहिता दृश्यते सर्वत्रैव संश्लेषण पद्धति रेवानुसृता शास्त्रकारैः। तथाऽपि ज्ञायते यद्विविध रोगेषु यत्र प्रोभूजिनस्यावश्यकता आहारे भवति तत्र पथ्यरूपेणौषधरूपेण च शिम्बीधान्यानाम् माँसानाम् चैकस्मिन्नेव स्थाने निर्देशः आचार्यैः कृतमिति। तथा च एकान्तहिताहारेषु सर्वहिताहारेषु च दुग्धस्य परिगणनम् तथाकृतम् येन ज्ञायते यन्महर्षयोऽपि केषान्चिदाहारजातानाम् साधर्म्यम् ज्ञात्वैवम् व्याख्यातवन्त इति। तद्यथा—

क्षीरम्

तत्र सर्वमेव क्षीरं प्राणिनामप्रतिसिद्धम् जातिसात्म्यात् वातपित्त शोणितमानसेऽपि विकारेस्वविरुद्धं, जीर्णज्वरकासश्वासशोषक्षयगुल्मोन्मा-दोदर मूर्च्छाभ्रमदददाहपिपासा हृद्वस्ति दोष पाण्डुरोगग्रहणीदोषार्शः शूलोदावर्त्तातिसार प्रवाहिकायोनि रोग गर्भस्राव रक्त पित्त श्रम क्लमहरं पाम्मा-पहंवल्यंवृष्यं वाजीकरणं रसायनं मेध्यं वयः स्थापन मायुष्यं जीवनं बृहणं संधानं वमनविरेचनास्थापनं रक्तागुणत्वाच्चोजसोवर्धनं बालवृद्ध क्षतक्षीणानां क्षुद्व्यवाय व्यायाम कर्शितानां च पथ्यतमम्।

(सू० सु० ४५।४८)

अर्वाचीन शास्त्रविदोऽपिवदन्ति—आजीवनं क्षीरमेवात्यावश्यकं भोज्य द्रव्यमस्ति। अनेन सुधा, प्रस्फुरक, जीवनीय ए; बी२ प्रोभूजिन तत्वानां परिपूर्णता देहे भवति। इत्यादि।*

---

3. But throughout adult life under normal conditions the diet is so regulated unconsciously that a nitrogen equlibrium is maintained through long period.

(Howell's Text Book on Physiology) P.P.1120.

*The first protein food which comes to mind, is of great importance through out life .... is protection against deficiencies of protein, calcium, phosphorus and vit. A & B2

क्षीरसंगघटनम्—

(Nutritive value of 1 Quart. of Milk.)

१.	प्रोभूजिनः	३२ ग्राम
२.	स्नेहः	४० ग्राम
३.	कार्बोहाइड्रताः	४८ ग्राम
४.	सुधा	१.२ ग्राम
५.	प्रस्फुरकः	०.६ ग्राम
६.	मैंगनीशियमः (आजातुः)	०.१२ ग्राम
७.	पोटाशियमः (दहातु)	१.४ ग्राम
८.	सोडियमः (क्षारातुः)	०.५ ग्राम
९.	क्लोरीनः (नीरजी)	१.१ ग्राम
१०.	गन्धकः (शुल्वारिः)	०.३ ग्राम
११.	लौहः (अयस्)	०.००२ ग्राम
१२.	ताम्र मैंगनीज़ लौह	
१३.	जीवनीय बी, (अ)	२४०० इ० यू०
१४.	जीवनीय बी, (ब)	२०० ,,
१५.	जीवनीय सी, (स)	१० मि० ग्राम
१६.	जीवनीय बी २, (ब२)	४८० (शेरमन वरकिन यूनिट्स)
१७.	जीवनीय डी, (द)	२० इ० यू०

क्षीरप्रकाराः

	%P प्र.	F लौ.	%C	भस्म	%H2 O हर ओ
Evaporated (वाष्पितम्)	६.६	६.३	११.२	१.७	६८.२
Condensed (घनीकृतम्)	८.८	८.३	५४.१	१.६	२६.६
Powdered (चूर्णितम्)	२६.७	२८.०	३८.०	५.८	१.५

मांसम्—

" मांसं बृंहणीयानाम् (श्रेष्ठम्)" च० सू० २५।४०

"मांसमाप्यायते मांसेन भूयस्तरम्" च० शा० ६।१०

"शरीरबृंहणे नान्यत् खाद्यं मांसाद्विशिष्यते" च० सू० २७।८७

मांसेने मांसवृद्धिश्च सामान्य सिद्धान्तानुसारेणाप्युच्यते मांसान्मांसं विवर्धते इत्यादि। अनेन मांसस्य बृंहणीय खाद्येषु प्राधान्यं सविशेषत्वं च प्रगटीक्रियते।

अर्वाचीन विज्ञानविदोंमते—

सर्वविधानाम् मांसानाम् रचना (भौतिकी) पोषणात्मिका माहिती (न्यूट्रिटिव वेल्यू) पाचन सुकरता (डाइजेस्टेबिल्टी) च सदृशैव भवति। मांसे अनेक मांससूत्राणाम् स्तबकविन्यासो भवति। प्रत्येकस्यचसूत्रस्य समन्तात् श्वेतसौत्रिकसंयोजकधातुवृतिः (फाइब्रस कनेक्टिव टिश्यू) भवति। संयोजक धातु संश्लिष्ट मेदो धातुश्च प्रत्येकस्मिन् प्राणिशरीरे विशिष्ट प्रकारको भवति। मांसे १३-२५ प्रतिशत यावत्प्रोभूजिनं १०-१५ प्रतिशतम् मेदोधातुः ५०-६० प्रतिशतम् जलम् तथा १ प्रतिशत यावदितरद्रव्याणि (भस्मादि, भवन्ति। मांसे जीवनीय ब द्रव्यं, नियासिन द्रव्यं, प्रस्फुरकम् (पोटासियमं) तथा

गन्धकमपि भवति विशेषतस्तु जीवनीय व द्रव्यम् । प्रत्येक औन्स भारिकेण (मेदसा किंचिदन्तरम् प्राप्यते । २५-१०० केलोरी ताप-अनुपाततः ६० केलोरी तापमुत्पाद्यते ।

आयुर्वेदशास्त्रे तु (१) यूषसात्म्याः (२) मांससात्म्या इति द्विविधाः पुरुषाः वर्णिताः सन्ति । तत्र यूषसात्म्यानाम् च कृते मुद्गप्रभृतीनां शिम्बी धान्यानामुपयोगः, मांस सात्मानां च कृते ऽनेकविध मांसानाउपदेशःकृतोऽस्ति ।

लावान् कपिंजलानेणाम् श्चकोरानुपचक्रकान्
कुरगांन् कालपुच्छांश्च हरिणान् प्रपतांञ्छशान् ।
प्रदद्यान्मांससात्म्याय....

(च० चि० ३।१६०-६३)

एवं विभिन्नस्थलेषु (यथा च० चि० २७।१११-२२) मांस रसस्योपयोगोबृंहणार्थमुपदिष्टो ऽस्ति ।

अण्डम्ः—

शास्त्रेषु अण्डानाम् गुणवर्णने-तानि सद्योवलकराणि उक्तानि "वलंव्यायामशक्त्या" इतिचरकोक्ते वल-व्यायामशक्ति हेतुभूत मांसोपचययोः परस्परसम्बन्धो ऽपिज्ञायते । मधुराणि अविदाहीनि चाण्डानि भवन्तीति निर्देशेन तेषाम् रासायनिक प्रतिक्रिया उदासीना, शीघ्र सम्पूर्णपाकक्षमता चाववोध्यते । कास-क्षतादि रोगेषु रोगप्रतिसेधक्षमता ऽभावे दौर्बल्याधिक्ये च सभावतो जायमाने अण्डानाम् प्रयोग उद्दिष्टः ।

यथोक्तम् चरकसंहितायाम् :—

धार्त्तराष्ट्रचकोराणाम् दक्षाणाम् शिखिनामपि
चटकानाम् च यानि स्युरण्डानि च हितानि च ।
क्षीणरेतःसुकासेषु हृद्रोगेषु क्षतेषु च
मधुराण्यविदाहीनि सद्योवलकराणि च ॥

(च० सू० २७।८६-८७)

सुश्रुतसंहितायाम् च—

कूलीर कूर्मनक्राणामण्डान्येवम् तु भक्षयेत्
महिषर्षभवस्तानाम् पिबेच्छुक्राणि वा नरः ।

(सु० चि० २६।२६)

चरकसंहितायाम् (च० नि० अ२।पा० २।१०)

एकस्मिन् स्थले शुक्रपानस्यापि प्रयोगो ऽभिहितः किन्तु तेषाम् शुक्रग्रहणा-शम्यत्वात्तेषामेवाण्डानि ग्राह्याणीति चक्रपाणिदत्तविमर्शः साधु । यथाहि —

"चटकानां सहंसानाम् दक्षाणाम् शिखिनाम् तथा
शिशुमारस्य नक्रस्य भिषक् शुक्राणि संहरेत् ।"

शुक्राणीति यद्यप्युक्तम् तथाऽपि चटकादिशुक्रग्रहणस्याशाम्यत्वात् समान-गुणानि तदण्डान्यपीह गृह्यन्ते । इति चक्रः । एवमण्ड शब्दस्य द्विधाः प्रयोगे कूलीरकूर्मनक्रादि जन्तूनामण्डानीति वक्तव्ये तेषामण्डान्येव संगृहीतकानि भवन्ति किन्तु महिषवस्तादि प्राणिनाम् अण्डानीति वक्तव्ये तेषाम् वृषणान्तःस्थिता –ण्डस्योपयोगः कार्यः । उभेऽप्यण्डे समानगुणे भवतः शुक्रवृद्धिकरत्वात् दौर्बल्यायनोदनसामर्थ्याच्च

वाजीकरण प्रसंगे चाण्डानाम् बह्वः कल्पनाः उद्दिष्टाः सन्ति यथा—

(१) घृतमाषान्सबस्ताण्डान् साधयेन्माहिषे रसे ।

च० चि० २।१।४४

(अत्रास्मिन्वृष्यमाहिषरसे वस्तवृषणोपयोगः)

(२) "आमलेट" (Omlet) विधानम् च यथा—

"निःस्राव्य मत्स्याण्डरसं भृष्टम् सर्पिषि भक्षयेत् ।
हंस बर्हिण दक्षाणामेव मण्डानि भक्षयेत् ।"

(च० चि० २।१।४६)

पूपलिका योगश्च—

तप्ते सर्पिषि नक्राण्डम् ताम्रचूड़ाण्डमिश्रितम् ।
युक्तम् षष्टिक चूर्णेन सर्पिषा ऽभिनवेन च ।

पक्त्वा पूपलिकाः खादेद्वारुणी मण्डयोनरः
य इच्छेदश्ववद् गन्तुं प्रसेक्तुम् गजवच्चयः ।
(च० चि० २।२।२८–२६)

अर्वाचीन शास्त्रदृष्ट्या-अण्डानि (दुग्धानि–च) सम्पूर्ण भोजनानि उच्यन्ते । अण्डसंगठनम्--

द्रव्यम् द्रव्य भागश्च	जलम्	प्रोभूजिनं	स्नेहः	लवणानि	अन्य द्रव्याणि
सम्पूर्णतः	७४ प्रश०	प्र०श० १४.५	प्र०श० १०.५	प्र०श० १	
बहिर्भागे		एल्ब्युमिन न्यूक्लियो		फस्फुरक सुधा लौह	
		एलव्यूमिन लिसिथीन		गन्धक (पोटाशियम) दहातुः	
आन्तरभागे	,,	,,	संश्लिष्टः	,,	जीवनीय ए ,, बी१ ,, बी२ ,, डी

अन्डानाम् पाचनं शीघ्रतया भवति । :-: (१) सेटक चतुर्थांशं (पावमेकं) दुग्धं एकाण्डसमं भवति ।

शिम्बीधान्यादि :—

मांसवदेव शिम्बीधान्येष्वपि प्रोभूजिनानि समधिकानि भवन्ति । अतएव प्राचीनाचार्यैं मांस-दुग्धादीनाम् प्रयोगनिर्देशकाले शिम्बीधान्यादीनामपि ग्रहणम् कृतमासीत्तत्रस्थावश्यक ग्राह्य पोषकांश सादृश्यसम्बन्धादिति मन्यामहे । यथा हिमांस सात्म्यानाम् कृते मांसयूषविधानवर्णनानन्तरम्—

"मुद्गान् मसूराश्चणकान् कुलत्थान् समकुष्टकान्
यूपार्थे यूषसात्म्यानाम् ज्वरितानाम् प्रदापयेत् ।
इत्युक्तम् ।
(च० चि० ३।१८८)

तथा च—

'मुद्गान् मसूराँश्चणकान् यूषार्थमुपकल्पयेत्
अनम्लान् दाडिमाम्लान् वा पटोलामलकैः सह ।
जांगलानाम् च मांसानाम् रसांस्तस्योपकल्पयेत् ।
रूक्षान् परूषकद्राक्षा दाड़िमामलकान्वितताम् ।
(च० चि० २१।१११-११२)

---

(1) Eggs are digested readily and comletely and may be incorporated in the diet of even the small infant and the acutely ill. Their daily inclusion in the diet is wise certainly the weekly intake should not fall below four eggs.

(Hawley & Cardon)

अर्वाचीन शास्त्रदृष्ट्या च शिम्बी धान्येषु ८-३० प्रतिशत प्रोभूजिन परिमाणं भवति। (२) द्विदलानि मांसेभ्यः स्वल्पमूल्यकानि भवन्ति अतश्च तेषामुपयोगे न महार्घता दोषः।

अंते ह्यन्नाहारद्रव्याणाम् वर्गीकरणम् अर्वाचीन विज्ञानविदाम् मतानुसारेणेत्थम् संसूच्यते

---

(2) While Legumes (beans, peas, Lentils, Peanuts) arc classified as vegetables, they supply proteines wich has considerable value when supplemented by a small amount of animal protein. Lime beans have protein value of 8%, Soy Beans 13%, and Peanuts and peanut butter 26 percent. Fats are usually listed as fatty foods due to their high fat content but their protein content is like wise high from 15-30%. Cereals have a protein value of roughly 10%. These proteins should not be neglected when the high cost makes difficult to obtain in adcquate amounts. (Hawley & Carden)

कर्माणि — वर्गीकरणम् — भोज्यवस्तूनि

शक्त्युत्पादनम्
- कार्बो-हाइड्रेताः
  - मधुरकाः शर्कराः (Sugars) शार्करा: Molasses.
  - पिष्टसार: ......
- प्राङ्गोदीया:
- स्नेहः—नवनीतम्

—पिष्टम् Flour
Bread
Crackers
Cereals
आलुकं-आदीनि
—कन्दानि

Lard & Lard Substances
मांसं मांस स्नेहः
Bacon
तेलम्
अक्षोटादिः
Cheese स्नेह वसाभागः
Cream क्षीरसंतानिका प्रभृतयः

क्षतिपूर्त्तिकराः निर्मापकाश्च- पदार्थाः
- प्रोभूजिनाः — —
  - अनेकविधमांसानि
  - Fowl कुम्कुटादयः
  - मत्स्यानि
  - Soybeans
  - द्विदलभेदः
  - दुग्धम्
  - अण्डम्
  - Cheese
  - मेदः स्नेहः
  - Legumes शिम्बी
  - Bread-& Cereals शूकधान्यादिः
  - Nuts अक्षोटादिः
- खनिजाः-
  - सुधा (दन्तास्थिकृते-दुग्धं Cheese मेदः स्नेहः
  - शाकानि हरितानि ।
  - प्रस्फुरकम्-अनेकविध (संस्कारतः) मांसद्रव्याणि, मांसम्, मत्स्यम्, Soybeans, दुग्धं, Cheese, Legumes शिम्बी अण्डं, Wholegrain Bread & Cereals. शूकधान्यादीनि

लौहं- अयः(रक्तांशं) अनेकविधमांसम्, मांसं, Oyster, हरितशाकं, Legumes, शिम्बी Fowls, कुम्क्कुट-मांसम् आलुकं, शुष्कफलानि, अण्डं, मत्स्यं, wholegrain Bread & Cereals. शूकधान्यादिः

कर्माणि		वर्गीकरणम्	भोज्यवस्तूनि
शरीरक्रिया संवाहकाः पदार्थाः	जीवनीयानि	ए	मत्स्ययकृत्तैलम्, यकृत्वृक्कौ, हरितशाकानि, पीतफलानि, ताम्रतरम् (टमाटरम्), नवनीतम्, Oliomangassine सन्तानिका, Cheese अण्डान्तर्भागम् ।
		वी— (B1) नियासितः	Pork, मांसभेदः, Soy-beans Oysters, शूकरमांसादिः Melons आलुकं, दुग्धं, हरितशाकं Fowl, कुम्कुटादि गृह शकुन्न-मांसानि
		(B2)	मांसभेदाः Soy bean दुग्धं Oysters, हरितशाकानि, मांसं अण्डानि Fowls. कुम्कुटादि मांसं । मांसभेदाः, मांसं, Fowl, कुम्कुटादि मांसं
		नियासिनः	मत्स्यं, Peanut Butter, आलुकं, Whole Grain Bread, Cereals· शूकधान्य व्रीहिधान्यम्
		सी ----	अम्लद्रव्याणि melons Barries बदरफलानि विविधप्रकारकाणि फलानि ताम्रतरम् (टमाटरम्)

डी --- शाकानि
मत्स्ययकृत्तैलम्
मत्स्यम्, यकृत्,
दुग्धं, अण्डम्, सूर्यरश्मयः।

Published in the interest of the National Nutrion Programme by National live Stock and Meat Board No. 75- Dearborn Street. Chicago, Illinois (Reproduced).

अग्न्याहारयोः सम्बन्धः

'तदिन्धना ह्यन्तरग्नेः स्थितिः'

(च० सू० २७।३)

अग्नि

नैयायिका अग्नि द्रव्य रूपेण स्वीचक्रुस्तथातैस्तस्य नित्यानित्यत्वमपि रमाणुरूप कार्यरूपेति द्विधा प्रतिपादितम्। शरीरेन्द्रिय विषयभेदात्तत्पुनस्त्रिविधम् ष्णस्पर्शवतस्तेजसोऽस्य शरीर मादित्य लोके प्रसिद्धम्। 'इन्द्रिय रूपग्राहकम चक्षुः कृष्णताराग्रवर्त्ति इति नैयायिकानामभिमतम् विषयश्चास्य चतुर्विध ादित्थम्।

- अग्निः
  - नित्य (परमाणुरूपं)
  - अनित्य कार्यरूपम्
  - शरीर — आदित्य लोक
  - इन्द्रिय — चक्षुः
  - विषयः
    - भौमः — वह्निः
    - दिव्यः — विद्युत्
    - औदर्य — जाठराग्नि मुक्तरस परिणामहेतुः
    - आकरज — सुवर्णयादि

उपयुक्त विषयेषु राद्यौ द्वौविषयौ प्रत्यक्षतौ ऽग्नि रूपिणौस्तः द्वितीयस्तु विद्युदादिरविन्धनः (आपःइन्धनं यस्यसः) कथ्यते सूर्यचन्द्रमसोरपि ज्योतिषामत्रैवावरोधः । * च तुर्थोयमग्निरत्र विवेच्यः अन्त्य आहारजश्च ।

प्रशस्तपादेनास्यानुसारमेतद्वर्गीकरणम् यद्यपि तत्रसूत्रे नास्त्यैवं निर्देशः । उपस्कारकर्त्ता शंकरमिश्रेण वै अन्यदेव वर्गीकरणम् निर्धारितम् ।

(१) अग्निः रूप-स्पर्श गम्यः (यथा सौर्यः)

(२) अग्निः रूपमात्रगम्यः (यथा चान्द्रमसः)

(३) अग्निः अल्परूप--अल्पस्पर्श गम्यः (यथा चाक्षुषः)

४– स्पर्शस्तु पूर्णतयाज्ञेयः परम् स्वल्पमात्रमेवरूपज्ञेयः । (।)
(as a red hot poolsherd)

अत्रेदमवधार्यम् यत् नैयापिकानाम् मते ताराग्रवर्त्ति–चक्षुषः प्रदेशे रूपग्रहणंशक्तिरस्ति-इति । किन्तु शारीरज्ञाः नव्याः वैज्ञानिका स्ततोऽपि दूरं रेटिना नामकस्तरविशेषेस्थितैकस्मिन् प्रदेशे रूपग्रहण शक्तिं निर्धारयन्ति ।

प्राचीनास्तु चक्षुस्तः चक्षुरिन्द्रियतेजसो वहिर्निष्क्रमणं तस्य विषयोपरि प्रयतनम् ततश्चेतस्य प्रयत्नानन्तरं विषयाद् परावृत्य तत्तेजसश्चक्षुषि पुनरागमनंरूपग्रहणं च भवतीति निर्दिशन्ति । एवं हि तेषाम् मते रूपग्रहण-परम्परा न चेत्थं विज्ञानसम्मतम् । यतो हि सूर्यादिप्रकाशकिरणानाम् विषयो-परि प्रयतनम् ततः प्रफलनान्तरं चक्षुसि तेषाम् प्रवेशान्नेत्रान्तः स्थितिप्रविभागत

---

*Sunlight and Moonlight and Sub-Marine fire.

1. V. S. up Calc. Edn. P. 74. "Tarka Samgrah"

एव रूपग्रहणम् याथार्थेन भवति । (२)

उपर्युक्ताग्नेर्विषयाणां ये भेदा उक्ताः सन्ति तत्रौदर्यो नामाग्निराहारपाक परिणामहेतुत्वेन गृहीतोऽस्ति । सुवर्णादीनाम् तैजसत्व प्रतिपादने (३) भ्रमावकाश (फलैसी) नैयायिकै रापादितोऽस्ति । यदुक्तम् "स्वर्णम् तैजसम्, प्रतिवन्धके ऽत्यन्तानलसंयोगे च सत्यप्यनुच्छिद्यमानद्रवत्वात् । यन्नैवम् तन्नैवं यथा घृतम् ।" वस्तुतस्तु द्रवत्व–घनत्व–गुणौ द्रव्यविशेषाणाम् निश्चितगुणौ न स्तः । तयोस्तापपराधीन सापेक्षिकस्थित्यवधारणात् द्रव्यस्यावस्थाविशेष निर्धारणाच्च ।

प्रागस्माभि रुक्तमासीद्यत् कायचिकित्सा हि कायस्यान्तराग्ने श्चिकित्सेत्यवगन्तव्यमिति । तदत्र पुनरुच्यते यत्को ऽसावग्निः । नैयायिक-तन्त्रदृष्टयाऽग्नेः विषय भेदानाम् परिचयो ऽत्रास्मादेव कारणाद्विहितः यत् एक एवाग्निः कर्मसादृश्येन विषयाश्रयादि भेदाद्भिन्नो भवति वायोर्यथा तंत्रेष्व भिन्नत्व प्रतिपादनम् यथा "वायुर्यथैको भुवनम् प्रविष्टो रूपम् रूपम् प्रतिरूपो बभूव ।" इति । एवमेवाग्निरपि स्पर्शरूपतन्मात्राकः वहिर्जगति शरीरे चाभिन्न-त्वेन शास्त्रेषु निर्दिश्यते । किन्तु यथा शारीरवायु र्लौकिनवायुतः, शारीर सोम (कफः) लोकसोमतो भिन्न एव स्वरूपतः प्रतिभाति तथैव शरीरस्थो ऽग्नि रपि वहिस्थाग्नि स्वरूपतो भिन्न एव । बाह्याग्नेस्तु "प्रसिद्धमूर्ध्वं ज्वलनम्

---

2. Another now exploded doctrine of Naiyaljikas was that before an object could be perceived, the organ of sight went out of the eye, reached the object and then returned back to its place carrying with it the impression of the object. while it is now proved that the organ does not go out at all but the rays of the sub falling on the object carry its impression to the retina of the eye.
(Tarksangraha Athalya & Rodas 1918)

३. तर्कसंग्रह–दीपिका च ।

हविभुं ज:" इत्युक्त्या ज्वालादियुक्त वन्हिनिषेधेन पित्तोष्मरूपस्य वन्हेः सद्भावमेवात्र वैद्यके विवक्षितमस्ति ।

वातकलाकलीये चरक-सूत्रस्थाने वायोर्विदोक्त्यन्तरम् मरीचि राहस्म यत् "अग्निरेव शरीरे पित्तान्तर्गतो कुपिता कुपितो वैकृतप्राकृतकर्माणि करोतीति ।" (च० सू० १२।११) (१) मरीचि महर्षेर्वचौनिशम्य काप्येमहर्षिः" सोमएव शरीरे श्लेष्मान्तर्गतः कुपिता कुपितो वैकृतप्राकृतकर्माणि करोतिन्येकदैशिकम् व्याख्यानमकरोत् । अतएव वायोर्विद् मरीचि काप्य महर्षीणाम् वचनान्येकान्तिकानीत्यवधार्य महर्षिणा आत्रेयेण" वातपित्त-श्लेष्माणस्त्रय एव शरीरे प्राकृत वैकृत कर्म प्रवर्त्तक हेतुत्वेन सन्तीति व्युपदिष्टमासीत् ।

अत्र पित्तान्तर्गत इत्यस्य पदस्य व्याख्याने चक्रपाणि राह "पित्तान्तर्गत इतिवचनेन शरीरे ज्वालादियुक्तवह्निनिषेधेन पित्तोष्मरूपस्य वन्हेः सद्भावं दर्शयति न तु पित्तादभेदम्, पित्तेनाग्निमांद्यस्य ग्रहण्यध्याये वक्ष्यमाणत्वात् । तथा पित्तहरस्य सर्पिषो ऽग्नि वर्धन त्वेनोक्तत्वात् । इति

एवमेव सुश्रुतसंहितायामपि देह जगतः सम्बन्धम् साम्यम् वाप्रदर्शन् विसर्गादान विक्षेप कर्मसादृश्येण सोमकफयोः पित्तसूर्ययो वायुरनिलयोरोपचारिकैक्यम् साम्यं वा निर्दिष्टमस्ति ।
पित्ताग्नयोर्भेदाभेदविचारम् प्रारम्भ च यदुक्तम् तदत्रो द्धृयते । तत्र जिज्ञास्यम् किम् पित्तव्यतिरेकादन्यन्योऽग्निः? आहोस्वित् पित्तमेवाग्निरीति ? अत्रोच्यते न खलु पित्तव्यतिरेका दन्योऽग्निरुपलभ्यते अग्निमयत्वात्पित्ते दहनपचनादिष्वपि प्रवर्तमानेषु अग्निवदुपचारः क्रियते ऽन्तराग्नि रिति ।

---

(१) मरीचिरुवाच अग्निरेव—तद्यथा पक्तिमयक्तिं दर्शनमदर्शनम् मात्रामात्रत्व मूष्मम् प्रकृतिविकृतिवर्णौ शौर्यम् भयम् क्रोधम् हर्षम् मोहम् प्रसाद मित्येवमादीनि चापराणि द्वन्द्वानीति । वातकलाकलीये अध्याये सूत्रस्थाने ।
(च० सू० १२।११)

द्वीशेह्यग्निगुरोतत्समान द्रव्योपयोगादतिरेका दतिप्रवृद्धे शीतक्रियायोगा-द्वागमाच्च पश्योम न खलु पित्त व्यतिरेका ऽन्यो दृग्नि रिति।

अत्राह डल्लरा: 'ननु यदि पिताद्ग्न्योरभेदस्तत्कथम् घृतम् पित्त प्रशमनमाग्निदीपकम् अजाषयो मत्स्यादयश्च पित्तवृद्धिं कुर्वन्ति न चाग्नि दीप्तिकरा:, दिस्वास्वप्नश्च पित्तप्रकोपणो ऽप्यग्निशमन:। तथेदमपि कथं स्यात् विषमो वातेन तीक्ष्ण: पित्तेन मन्द: श्लेष्मणेति।" समदोष: समाग्निश्चे-त्यादिकमपि कथम् स्यादिति? नैषदोष: एक एवाग्ने: परमार्थ त: पित्तादभिन्न एव सुश्रुतादिभिरंगीकृत:। यदुक्तम्

"क्रोध शोक श्रमकृत: शरीरोष्मा शिरोगत:
पित्तम् च केशान् पचति पलितम् तेन जायते" इति।

शरीरोष्मा अग्नि:, सचात्र पित्ताद् भिन्न एवोक्त:। तथान्यादपि पित्ता ऽग्नयोर्भेद प्रतिपादकम्तत्र मुच्यते।

"द्रवं स्निगधम धोगम् च पित्तं वह्नि (पित्तवह्नि) रतोन्यथा" इति।

अन्यान्यपि पित्ताऽग्न्यो र्भेद प्रतिपादकानि वाक्यानि सन्ति तानीह विस्तरभयान्न दर्शितानि। यत्पुनरिहाग्नि पित्तयो रभेद कथनम् कृतमस्ति तद्रसवीर्यादि गुणोपाधियुक्तस्य पित्तस्यचिकित्सा द्वारेणाग्निचिकित्सा कार्येति दर्शनार्थम्। अन्यथा रसादिगुणोपाधिरहितस्य वन्हेश्चिकित्सा कर्तुम् न पार्येत।"

एवं खलु ज्ञायते यत् प्राचीनायुर्वेदशास्त्रेषु वातपित्तकफानाम् भेदादि-सम्बन्धे विशिष्टैकापरम्परा विद्यते। यतो हि प्रारम्भे पित्तस्य पंचप्रकाराणा-मुल्लेखो नामतो नासीत्। अतएवास्य समर्थने पित्ताग्न्योर्भेदा भेदप्रतिपादकौ समुदायावास्ताम् तत्र केचनाभेददर्शिनो विद्वांस:। केचनचपित्ताग्न्योर्भेद प्रति-पादका: आसन्। अतएव सुश्रुतसंहितायाम्निर्दिष्टम् विवेचनम् कृतमासीत्। न खलु पित्तव्यतिरेकादन्यो अग्नि रिति विनिश्चयश्च तत्र दृश्यते। एवं हि अग्ने: पृथगस्तित्व निषेधादग्निशब्दस्य तत्रे क्वचितपित्त रुपेण क्वचिच्च

पित्तगत "अदृष्टयहेतु त्वेनार्थ प्रयोगः प्रारब्धः। एवं अग्निस्थान पित्तस्थान योरपि समन्वयः। अतएव "अग्निरेव शरीरे पित्तान्तर्गत" इत्यादि मरीचि-महर्षे वचनम् मान्यम् प्रतिभाति। मन्यामहे पित्तस्य पंचधा विभजनं नैतावत्काल पर्यन्तमासीत्। सुश्रुतेनैव सर्वादौ "रागपक्त्यो जस्तेजोमेधोष्म-कृतपित्तम् पंचधा प्रविभक्तमग्निकर्मणा अनुग्रहम् करोति (सु० सु० १५) इत्यादिना पंचीकरणम् प्रारब्धम् तदनन्तरम् वाग्भट्टेणकफस्यापि पंचीकरणम् कृतमासीत्। न चात्रविस्मर्त्तव्यम् यत् चरक सुश्रुतादि पूर्वाचार्यै र्वात्तपित्त-कफानाम् पंचविधत्व निर्देशः सूत्ररूपेण तु कृत एवासीदिति।

एवं खलु ज्ञायते यत् अग्नेर्यथा बहिर्जगति दाह-पाकादि कर्म सुप्रसिद्धम् तथैव शरीरान्तः स्थिताग्नि रूपपित्तेऽपि दाह पाकादि कर्मणाम् प्रात्यक्षमस्त्येव। यत्रचोष्मा ऽग्नितो भिन्नः पृथक्वा प्रोक्तस्तत्राग्नेरेवस्वरूप वैशिष्टय द्योतनम्। यथा ऽऽह चक्रपाणिः "रूक्षं तेजोज्वरकर। (१) मित्य-स्मिन् सूत्रेः—

"पित्तं हिद्वविधम्-सद्रवम् निद्रवम् च। यत् सद्रवम्तत् सस्नेहम् यत्तु लंघनादिना क्षपितार्दभागं निर्द्रवम् तद्रुक्षं भवति यदिह रुक्षं तेज इति अनेनगृह्यते। अस्माकं तुपूर्व एव व्याख्याने स्वरसः।

यद्यपि तत्र तेजः शब्दस्य पित्तानलेस्नेहशक्तिद्युति ग्रीष्माद्यर्थे प्रयोगस्तथापि तेजः शब्देनोस्मा ऽत्राभि धीयते। ज्वररूपेण स चोष्मा देहभवः ज्वरप्रभावकृतः, इति चक्रपाणिः। आमाशयविक्षिप्त स्याग्ने सर्वशरीर-

(१) अन्ये तु "रूक्षे तेजोज्वरकरमिति पठन्ति। तत्ररूक्षे इति कषायादिभी रूक्ष्यीकृतशरीरे इति ज्ञेयम्, शेसंचपूर्ववत्ः। अत्र च पाठः पूर्व टीकाकृद्भि—र्भासदत्तस्याभिदासाषाढ़वर्म ब्रह्मदेव प्रभृतिभि रपि व्याख्यातत्वात् न प्रति-क्षेपणीयः खरनादेत्रपिसमानो ऽयम् पाठः। उक्तम् हि तत्र "कषाय पानाद्रभना त्यंधनात्लघुभोजनात् रुक्षितानाम् ज्वरो मोक्षे सर्पिः पानमुदीक्ष्यते। रुक्षतेजो-ऽधिके देहे "इत्यादिना रतिचक्रः।

प्रसृतिहेतोः शरीरोष्मणो वृद्धि ज्वर सन्तापत्वेन ज्ञायते। (२) अयम् चोष्मा पित्तस्यैव ज्ञायते अतो हि "ऊष्मापित्तादृतेनास्ति ज्वरोनास्त्यूष्माणाविना।" (वा० नि० अ० १) इति प्रतिपादनादूष्मणः पित्तस्याभिन्नत्वम्। तत्र पच्यास्त्तभिः पूर्वमुक्तमासीत् यत्पित्तं "सस्नेह मूष्णम् तीक्ष्णम् च" द्रव मम्लम् सरंकटु (स० अ० १) इत्यादिना ग्रन्थेन स्निग्धयुक्तम् भवति तथाद्यवस्थावशादेव निरामम् पित्तम निःस्नेहम् मिति मत्वा रूक्ष मिति कथ्यते। यदुक्तम् चक्रपाणिना स्नेहा पित्तगुणो द्रवयोगनिमित्तको न सांसिद्धिकः, तेन स्नेहायगमः पित्तस्योपपद्यत्ते एवावस्थायाम् तेन निःस्नेहस्य पित्तस्योष्मा रूक्ष एव भवति। इयम् च व्याध्यवस्था व्याधिप्रभावादेव जीर्णावस्थायाम् भवति। यथा मदात्यय स्यान्ते वातपित्तत्वम् यदुक्तम् पित्तमारुतपर्यन्तः प्रायेण हि मदात्ययः (च० चि० अ० श०) इति। चारपाणिना अप्युक्तम् ज्वरोस्मणारुक्षितेषुधातुषु बलवान् मारुतो ज्वरानुबन्धम् विषमज्वाराणामन्यतमम् वा कुर्यादित्यादि। तत्र रूक्षेण तेजसा ज्वरकालसम्बन्धातरुक्षितस्य ज्वरिणो यो ऽनुबन्धो धातुरनिलः स्यात् सच स्नेहवध्य इति सर्पिःकृत स्नेह गुणवध्य इत्यादिर्थः।

एवं हि शरीरोष्मणो ऽपि पित्तान्तर्गतत्वात्तत्रैव च रुक्षगुणवतस्तेजसो अप्यवरोधः। अस्य शरीरोष्मणो निमित्तोपादनकाकरत्नेनायमग्नि जाठरः स्वीक्रियते। सत्यपि त्रिशिष्टार्थबोधे जाठराग्नि, पाचकाग्निकायाग्निः, कोष्टाग्निः औदर्यतेजः पाचक पित्तमित्यनर्थान्तरम्। तत्र पाचक स्याग्नेः क्रिया आहार परिपाकरूपा विद्यत एव तथा ऽपि तस्यैव पाचकस्याग्नेः कियन्तोऽशाः धातुष्वपि विद्यमानाः भवन्ति तेरशे धातूनाम् क्षयवृद्धिरूपा स्थिति निर्भरेत्याकूताऽस्तिउक्तं हि यथा ऽष्टांगहृदये--

स्वस्थानस्थस्य कायाग्नेरंशाः धातुषुसंस्थिताः
तेषाम् सादातिदीप्तिभ्याम् धातुवृद्धि क्षयोद्भवः॥ इति

---

(२) स्येन तेनोष्मणा चैव कृत्वा देहोष्मणोबलम् सन्तापमधिकम् देहे जनयन्ति......।

अस्टांग संग्रहे चोक्तम्ः---

ये पाचकांशाः धातुस्थास्तेषां सादातितैक्ष्णतः
वृद्धिक्षयश्च धातूनाम् जायते शृणु चापरम् ।
पारम्पर्ये ऽपि दावाग्ने स्तत्तत्प्राप्येन्धनम् शिखा ।
वृद्धिक्षयोयथा याति तथा धातु परम्परा।
द्रव्यम् तुल्यम् विशिष्टं हि स्वं स्वं वृद्धयै क्षयाय च
प्रत्यात्मबीज नियतं भृशमाशु प्रजायते । इत्यादि

(अष्टांग सं० १६।२६-२८)

एवं हि पाचकस्याग्ने रंशाः धातुस्थिताः धातूनामक्षयवृद्धिकारणत्वेनाभिनिर्दिष्टाः सन्ति । सारल्यार्थमित्र तालिकया ऽनया पाचनप्रणाली प्रदर्शयते पाचकांश स्थान निर्देशश्च ।

चतुर्विधाहार—कफसंस्कारः

पित्तसंस्कारः

वातसंस्कारः

जाठराग्नि—-आहाररसः

धात्वग्निः——(पोषक रसः

रसाग्निः

पोष्य रसः

अहरहः परिभ्रमणं---ः

रसधातुस्थ

पाचकांशविशेषैः—

रसपोषकांशानाम्

ग्रहणम्

१. पोष्यरसस्य

पोषणम्

२. किट्टरूम-
लेष्पण
उत्पत्तिः

पोषकरसस्य परिभ्रमणम्

यकृति प्लीहिन च शोणितसमान

भाग–सम्मेलनम्
रक्तरूपतामापादितस्य
रस रक्तस्य हृदयेऽभि
गमनम् । ततः प्रसृतिः —+
एवमन्येषामप्युत्तरधातूना
मुत्पत्तिक्रममवगन्तव्यम्

रक्तधात्वग्निः——(पोषकरक्तम्
रक्तधातुस्थ पाचकांशविशेषै रक्तपोष
कांशानांग्रहणम्
पोष्यरक्तम्
१. (तस्यपोषणम् च)
२. किट्टरुप पित्तस्योत्पत्तिः

एवं हि पुरेरितम् पाचक पित्तमन्नस्यपक्तेति कथ्यते तथैव च दोषधातु मलादीनामूष्मा ऽप्यस्य संज्ञान्तरमिति शास्त्र दृष्टिः । यथोक्तम्

अन्नस्य पक्ता पित्तंतू पचिकाख्यम् पुरेरितम्
दोषधातु मलादीना मूष्मेत्यात्रेय शासनम् ॥

(अ० सं० ३-४६)

अस्तु । एवं पूर्वोक्त प्रकारेणाहारस्य पांचभौतिकस्य प्रयुक्तस्य वात-संस्कार पितंसस्कारः कफ संस्कार श्चेत्येते संस्काराः भवन्ति । अत्र कफेन जातः संस्कारः कफ संस्कार इति ध्येयम् । सुविदित चरमेतद् यत् आहारोपयोगा-त्तत्कालमेव मुखे लालास्रावप्रादुर्भावो भवति प्रयुक्तस्यास्यान्नस्य चर्वणम् निगलनम् (मास्टीकेशन एण्ड डेग्लूटिशन) च वातकर्मणा क्रियते। तत्र हि 'निःश्वासानान्न प्रवेशकृदिति' प्राणकर्मसम्बन्धतः व्यानश्च 'सर्वशरीरगत्वात् अन्नचेष्टाकरो ध्येयः। लालास्त्रावसंगठेन च पाकात्मक कर्म विशेषत्त्वमतावत स्तत्वस्योपस्थिति भवति । इदम् तत्त्वम् टायलिनसंज्ञया प्रोच्यते । तदेतत् पितवर्गान्तर्गतमिति समन्वयः । अतश्चामाशयम् प्राप्तेसत्याहारे आमाशयो-र्ध्वभागतः श्लेष्मा क्लेदकः अधोभागतश्च पित्तम् स्राव्यते । अतएवात्रापि पित्तक-फयोरुभयोराकुंचन प्रसारणात्मकक्रियाधारभूतस्य वायोः संस्कारवशादाहारस्य परिणमनम् संजायते । एवमेवपच्यमानाशये पक्वाशये च त्रिविधसंस्कारहेतो-राहारपाचनं भवति । तद्यथा।

स्थानमाशयोवा	वातः	पित्तम्	कफः
१. मुखान्तः	प्राणः उदानः व्यानः	पित्तवर्गीयद्रव्यम् 'टाइलिन संज्ञम्' (साधकम् च)	म्यूसिन प्रभृतयः
२. आमाशयः ऊर्ध्वः अधः	समानः व्यानः	अच्छपित्तांशाः लवणाम्लप्रभृतयः अम्ल=अवनपित्तम्	म्युसिन प्रभृतयः क्लेदकः श्लेषकश्च
३. पच्यमानाशयः	समानः अपानः व्यानः	पाचक पित्तम् अच्छ पित्तम्	श्लेषकः
४. पच्चमानाशये (ग्रहणीभागे विशेषतः) क्षुद्रान्त्रे	समानः व्यानः	अच्छपितम् याकृत पित्तम (पाचकपितम्) अग्न्याशायिक रसः । ग्रहणी कलात् उद्भूताः पित- वर्गान्तर्गताः विभिन्नाः स्त्रावाः	श्लेसकः
५. पक्वाशये	अपानः व्यानः (कटुभावगतो वायुः एणड्रोल स्पेटोल प्रभृतयः)	पितांशाः पूर्वतो- ऽनुगतः जीवाणु वाहिः शरीरो द्भूतः केचन स्रावाः	श्लेषकः श्लेष्मकलातः स्रुतः ।

अत्र प्रधानतया जठराग्निक्रिययाऽऽहारस्यपाचनानन्तरमन्ततः आहार-रसस्योत्पत्तिर्भवति । अग्निमन्तरा रसादीनाम् धातूनामुत्पत्तिविरहात् । यथाचोक्तम्

यदन्नं देहधात्वोजो बल वर्णादिपोषकम् ।
तत्राग्निहेतुराहारान्न ह्ययम्वाद्रसादयः ।

(च० चि० १५।५)

अग्निना च यथा सम्प्राप्तस्याहारस्य पाको भवति तदपि महर्षिणाऽऽत्रेयेणो-क्तम् । मुखप्रवेशादारभ्येवान्नस्य व्यापारस्तत्र निर्दिष्टमस्ति तद्यथाः—

अन्नमादानकर्मा तु प्राणःकोष्ठम् प्रकर्षति
तद्द्रवैर्भिन्नसंघातम् स्नेहेन मृदुतां गतम् ।
समानेनावधूतो ऽग्निरुदर्य पवनोद्वहः ।
काले भुक्तं समम् सम्यक् पचत्यायुर्विवृद्धये ।
एवं रसन्मलायान्न माशयस्थमधः स्थितः
पचत्यग्निर्यथा स्थाल्यामोदनायाम्बुतण्डुलम् ।

अत्र समानेनावधूतोऽग्निरित्यत्र समानवायुना विचेष्टितेनाग्नेः सम्य-कतया 'संधुक्षण' मेव भवति न तु वैषम्योत्पादिका वृद्धिरिति ज्ञातव्यम् । यदिचेत्सवायुःविकृतो भवेत्तदा तेनाग्नेर्वैषम्यमपि क्रियेत इति वायोः स्वभाव ज्ञापनार्मैतत् सूत्रम् । अत्र द्रवादयश्चाग्ने सहाया इति आहारपरिणामकर भावानाम् परिगणन प्रसंगे व्याख्यानात्सुस्पष्टम् भवति तद्यथा—

'आहारपरिणामकरास्त्विमे भावाः भवन्ति,
तद्यथा ऊष्मा, वायुः क्लेदः स्नेहः कालः
समयोगश्चेति ।'

(शा० अ० ६)

अत्रौदर्योऽग्निरित्यनेन जाठराग्निः पाचकपित्तम् चेतिद्वयमेव गृह्यते । जाठराग्निरिति सामान्यार्थे पाचकपित्तम् च विशेषार्थे भवतीति प्राग्निर्दिष्टम् ।

एवंहि त्रिभिः संस्कारे (कफ पित्त वातकृतै) अन्नस्य सम्यक्तया आहाररसे परिणमतं भवति । संस्कार इत्यस्य कोऽर्थः उच्यते—

'संस्कारो हि गुणान्तराधानम्'

(च०)

अतएतैस्त्रिभिः संस्कारैराहारस्य गुणान्तराधानं क्रियते सैषा क्रिया विपाक संज्ञया प्रोच्यते। प्रपाकः प्रथमो मधुरविपाकः द्वितीयो ऽम्लविपाकः पित्तकृतः तृतीयः कटुविपाकः वायुकृत इति यदुक्तम् :—

अन्नस्य भुक्तमात्रस्य षड्रसस्य प्रपाकतः
मधुराधात् कफो भावात् फेनभूतउदीर्यते।
परंतु पच्यमानस्य विदग्धस्याम्ल भावतः
आशयाच्यवमानस्य पित्तमच्छमुदीर्यते।
पक्वाशयंतु प्राप्तस्य शोष्यमाणस्य बह्निना।
परिपिण्डितपक्वस्य वायुः स्यात् कटुभावतः।

(च० चि० १५।६-१८)

अत्रावधार्यम् यत् आद्यात् मधुरभावात् कफः फेनभूतः उदीर्यते। द्वितीये अम्लभावतोऽच्छपित्तस्योदीरणम् भवति। एव मेव तृतीये कटुभावतां गते सत्याहारे वायोरुदीरणम् भवति।

'अत्रायं विशेषः' पक्वाशयं तु प्राप्तस्य शोष्यमाणस्य वह्निना परिपिण्डितपक्वस्य वायु स्यात् कटुभावतः' इति यदुक्तं तेन धातूरूपवायोर्ग्रहणं क्रियते। पंचात्मा वायुः कोष्ठे प्रादुर्भूतः सन् प्राणादीनपरांश्चानुगृह्णाति। यत्तु 'कटुभावताम् गतो वायुः किट्टभूत इति व्याख्यायते तन्न वरम् तस्य शरीरोपयोगे ऽकिंचित्करत्व मथवा ऽनदुपादेयत्वमिति।'

(आवृतवातविज्ञान)

एवमेवात्र कफादीन मुदीरणम् आहारस्य च विभिन्न रीत्या पचनम् भवति। यत्वन्नस्थलो 'एवं रसमलायान्नमाशयस्थधः स्थितः। पचत्यग्निर्यथा स्थाल्यामो दनायाम्बु तण्डुलम्' मित्युक्तम् तेनाग्नेः सरल दृष्टान्तद्वारा क्रिया निर्देश एव ज्ञापितो भवति न तु स्थाननिर्देशः। सति स्वीकृते स्थान निर्देशार्थे ऽपि वयम् ब्रूमो यत् शार्ङ्गधरेण यदुक्तम्—

'अग्न्याशये भवेत्पित्तं पाचकाख्यम्'

(शा० पू० ५।२६)

तदन्नावधार्यमिति। अर्वाचीनाश्च याकृतपित्तस्य स्रुति स्थलम् ग्रहणी-भागम् निर्धारयन्ति स्वीकुर्वन्ति च ततो याकृतपित्तस्यामाशमेव देशे विलोमरीत्या प्राप्तिम्। तेन च तथा समायातेन पित्तेनामाशयेक देशस्थ चेतनया समस्त स्रावाणाम् नियन्त्रणम् चेष्टाप्रादुर्भावश्चेति अथ आमाशये कानिचिदेव द्रव्याणि पच्यन्ते विशेषतस्तु ग्रहणी भाग एव पाकस्थाली रूपेण स्वीकर्त्तुम् युज्यते तस्यान्तरालस्थितायाम् कलायाम् पित्तप्रधानाः स्रावा रुदीर्यन्ते। एवं विशेषप्रकारकाणाम् पैत्तिक स्रावाणाम् पाचन कर्मोत्तरदायिनाम् स्थितिरुद्रेचनम् च स्वभावतएव निम्नभागत एव भवति। यत् चक्रपाणिना अग्नेरूर्ध्वज्वलन स्वभावतया ऊर्ध्वस्थान्नपाके सामर्थम् रुचयतीति' विशेषासर्थो गृहीतस्त तन्नाति-श्रद्धाकरम्। स्थालीसंस्थापिता यामपि चुल्याम् यथेन्धनादिज्वलिताग्निः स्थाल्याम् स्थितस्य पदार्थस्य तापविकिरण सिद्धान्तवशादणूनाम् परस्परगतिविनियमादेव तापग्रहणम् भवतीति विज्ञानसम्मतम्। तद्वदेवा त्रापि ग्रहणे राग्न्यधिष्ठानस्य आहाररूपेन्धनस्य समन्तादेवायम् पचनव्यापारः सम्भवतीति निश्चीयते।

अग्नि महिमाः

आहारः समः सर्वगुणोपेतोऽपि सन् अग्नि वायु स्रोतसामविकृतिमन्तरा न यथोचितोपयोगार्हः संजायते। अतएवाग्नि बिना प्रयुक्तान्नपानमकिंचित्करम्। यच्चोक्तम्—

विविधमशितंपीतम् लीढम् खादितंजन्तोर्हितमन्तरग्नि संधुक्षितवलेन यथास्वेनोष्मणा सम्यग्विपच्चमानम् कालवदनवस्थित सर्वधातु पाकमनुपहत सर्वधातूष्ममारुतस्रोतः केवलं शरीरमुपचय वलवर्ण सुखायुषा योजयति, शरीर-धातूनूर्जयतिच। धातवो हिधात्वाहाराः प्रभृति मनुवर्त्तन्ते।

(च० सू० २८।३)

भुक्तान्नस्य परिपाकः तदनन्तरम् तस्यशरीरे प्रसरणम् तथा तेनैव सर्वधातूनाम् पुष्टि रित्यादीनि कर्माणि—अग्निना (अग्निभिः) व्यानवयुना स्रोतसादिभिश्चाविकृतै नियन्त्रयते। तत्राप्यग्नेःसविशेष—माहत्म्यमेवं शास्त्रेषु निर्दिष्ठम् :—

बलमारोग्य मायुश्च प्राणाश्चाग्नौप्रतिष्ठिताः

(च० सू० २७।३)

आयुर्वर्णो बलम्स्वास्थ्य मुत्साहोपचयोप्रभा।

ओजस्तेजोऽग्नयः प्राणाश्चोक्ता देहाग्निहेतुकाः

शान्तेऽग्नो म्रियते युक्ते चिरम् जीवत्यनामयः

रोगी स्याद्विकृते मूलमग्नि स्तस्याग्निरुच्यते।

यदन्नम् देहधात्वोजोबल वर्णादि पोषकम्

तत्राग्नि र्हेतुराहारान्न ह्यपक्वाद्रसादयः।

(अ० चि० १५।३-५)

अत्र यदुक्तम् मूल माग्निस्तस्मादिति तस्मात् प्राशस्त्यादन्वय व्यतिरेक विधानादायुर्वल वर्णादीनामग्निर्मूलम् प्रधानम् कारण मित्यर्थः। यत्वत्र अग्नेरायुष्वं प्रतिपादितम् तदुच्यते—

आयो परिभाषास्तन्त्रे ष्वेवं बहुधा व्याख्यातास्ति—

(१) अवयवावयविलक्षणो द्रव्याणाम् सम्बन्धः (अपि) आयुः

(तार्किका)

(२) जीवितविशिष्ठः काल आयुः (अपरे)

(३) कालजीवितयौर्वैशिष्ट्यमायुः (कविराजगंगाधर टीकायाम्)

(४) शरीरेन्द्रिय सत्वात्म संयोगः आयुः

(च० सू० १।१६)

(५) चैतन्यानुवृत्तिरायुः

(च० सू० ३०।२२)

(६) शरीरजीवयोर्भोगो जीवनम् तेनावच्छिन्नः कालः आयु (भा० प्र)*

---

* तत्राद्यलक्षणम् गंगाधरकविराजेन पूर्वपक्ष उद्‌भाव्येवं दूषितम् इत्थं निरुक्तस्यायुषः साम्यम् वृद्धिह्रासश्च यौक्तिकाधिकन्यूनकालविशिष्टत्वेनानुमेया आयुर्वेदिभि रूपदिश्यन्ते। तेन जीवितविशिष्टः काल आयुरिति यदुच्यते तन्न। आयुर्ह्रासवृद्धिकरणकर्मणा प्रसिद्धस्य कालस्य

१. अतः शरीरेन्द्रिय सत्वात्म संयोग आयु रिति निर्दिष्टे ऽपि तादृशसंयोगे प्रधानत्वा द्वाग्निरपि प्रकृतिभूत आयुरुच्यते यथा वायुरप्यायु रुच्यते तंत्रेषु ।

२. कृते च चैतन्यस्यायुरित्यर्थापत्तिगृहीतार्थावधारणे तस्य ज्ञानमित्यर्थे वरीवर्त्ति। चेतन्यस्य जीवितापरपर्यायत्वा द्यावच्चेतन्यं तापदेव ज्ञाना-हंकारादीनाम् सम्भवस्तद्विरहे च सर्वम् लुम्पतीति स्पष्टमेव। अतश्च चैतन्येन ज्ञानम् (नालिज) जीवितम् (लाइफ) वा गृह्यते। तथा सत्यपि यावच्चेत नवत्सु ज्ञानोपलब्धेर्निश्चेतनेषु च तदभावाश्चेतन्नस्य ज्ञानार्थ-कत्त्रमवगम्यते। चेतन्यलक्षणेषु पूर्वोक्तेषु वह्नेः कर्मविशेषाश्चय सम्बन्धादग्नि रपि चेतन्यलक्षणो देहोष्मादि रूपेण दृश्यत इति। यथोक्तम् ब्रह्मसूत्रे —

'अस्यैवचोपपत्ते रेवोष्मा,

(ब्रह्मसूत्रम् ४।२।११)

तथा च श्रुतिः 'उष्ण एव जीविष्यन् शीतो मरिस्यन्' इत्यादि।

३–अत्राग्नि (वायुवत्) चेत्वनेषु आयुषोऽनुवर्त्तिप्रत्यय भूतः। चेतनाऽनु-वर्त्तते येन यत्र वेत्ति चेतनानुवृत्तिः एवः। सचाग्नि रायुषः प्रत्ययभूतत्वा वायुष्वेनोपपाद्यते। अस्मिन्नर्थे (मैनीफेस्टेशन आफ लाइफ) आयोः प्राकट्यमनेन क्रियते इत्यवगम्यते। वस्तुतस्तु नाग्निरायुर्नवा वायुरप्या युः। आद्र शब्देन तु जीवन सातत्यनिदर्शनम् (कन्टीन्यूइटी आफ लाइफ) मात्रमत्राऽववोध्यते।

—ह्रासवृद्ध्यायतेः जीवितस्य विभिन्नरूपतया। वाच्यत्वायत्तेश्च। काल जीवितयो वैशिष्टम मायुरित्यपि चिन्त्यम् लक्षणम्। जीवितम् अव-यवावयवि संयोगः, सच समवायः समवायसंयोगोभयरूपौ वा तस्य च काल-वैशिष्टयम् समवेत संयोगित्वमिति। अथयदि येनाप्राणि वस्तु नियतकिंचित्-कालमवतिष्ठते समवाय समवायि संयोग आयुरिष्यते इति चे त्तदपि जल्पकल्प-तरौ सुसमाधितम्।

'वायुरायुः' (च० चि० २८) रित्यत्रचक्रपाणिदत्तोऽप्याह 'यद्यपि शरीरे-न्द्रिय सत्वात्मसंयोग आयुस्तथाऽपि तादृश संयोगे प्रधानत्वात् प्रकृतिस्थोवायुर-प्यायु रुच्यत।' इति।

एवंहि यदुच्यते "आयुर्वर्णोबलम्स्वास्थ्यं"

ओजस्तेजोग्नयः प्राणनाश्चोक्ता देहाग्नि हेतुकाः इति—अत्र आयुः प्रभृतीनाम् भावानाम् हेतुत्वेनैवाग्नेः कीर्तनम् । तत्र तेजस्य तेज एव (देहाग्नि रेव ?) कथंहेतुरिति व्याख्यायतेयदत्र तेजः शब्देन देहोष्मा शुक्रं वा गृह्यते यच्चोक्तम् शालाक्ये—

दृष्टिस्तेजोमयीप्रोक्ता शुक्रं तेजश्च केवलम् ।
तस्माद्दृष्टिबलापेक्षी तेजोवृद्धिंसमाचरेत् ॥
इति ।

अग्नयइत्यस्य पंचभूताग्नयः, सप्त धात्वग्नयः इत्येवम् द्वादशाग्नय-इत्यर्थः । देहाग्नि हेतुकाइति देहपोषकप्रधान जठराग्निकारणकाः । प्राणाः इति प्राणापानो पलक्षिताः पञ्चवायवः । :-:

अष्टांगहृदयसंहितायाम् 'रोगाः सर्वेऽपिमन्देऽग्नो सुतरामुदराणितु' इत्यादिर्यदुक्तम् तत्र केचन वदन्तियत् मन्देऽग्नौ जाते सति सर्वे ऽपि रोगाः भवितुमर्हन्ति किन्तु मन्दाग्निरेव समस्त रोगाणाम् कारणमिति कथयितुम् न शक्यते—ते चात्र सप्तम्यन्त व्याख्यानम् वैयाकरण दृष्टया कारणम् । वदन्ति । वयम् तू ब्रूमः 'चरक संहितायां' अग्निदोषात्प्रजायन्ते रोगसंघाः पृथाग्विधाः' इति यदुक्तम् तदत्रोपादाने पंचमी विभक्ति रस्तीति तेनाग्ने र्निमित्तोपादनकारणतैव संगच्छति । न केवलम् निमित्तकारणमात्रम् ।

सर्वेषामपि दोषाणाम् शमप्रकोपहेतु रप्यग्नि रितिचरक संहितायाम् निर्दिष्टम्—

'शमप्रकोपो दोषाणाम् सर्वेषामग्नि संश्रितौ
तस्मादग्निं सदा रक्षेन्निदानानि च वर्जयेत् ।
(च० चि० ५।११६)

:-: किंवा प्राणवायुरेवप्राणाःइति शब्देन नित्यम् बहुवचना न्तेनोच्यते । यथा 'अप्सरस' शब्देन एकाऽपि विद्याधरी कीर्त्यते ।
(चक्रपाणि च० चि० १५।३-५)

अग्निभेदास्तेषाम् परस्पर सम्बन्धश्चः—

त्रिविधाग्नयः—

'भौतिकाः पंच धात्वग्नयः सप्त, अन्नपक्ता एकः । अत्रच यान्यग्नन्तराणि मलौषधातुगतानि तान्यप्यवरुद्धानि सन्ति भूताग्निष्वेव । किं वा, अप्राधान्यादन्यान्य किंचित्कराणि कृत्वा नैकत्र प्रोक्तानि यथा

'इति भौतिक धात्वन्नपक्तृणाम् कर्म भाषितम् ॥

(स० चि० १५ । ३८)

भौतिकाग्नयः

पार्थिवादिषु पंचविधद्रव्येषु भौमादयः पञ्चोष्माणो व्यवस्थिताः वर्तन्ते । त एते पार्थिवादयो द्रव्यव्यवस्थिताः—जाठराग्निबल संधुक्षिताः (समुदीरिताः) तत्तद्द्रव्यान्तरीयम् द्रव्य पचनाः स्वान् स्वान् पार्थिवादीन् पूर्वपार्थिवगन्ध त्वाद्यविलक्षणान् गुणान् निर्वर्तयन्ति ।

अतएव सूत्रस्थाने चरके (च० स० २८ । ३)' यथास्वेनौष्मणा' इति यदुक्तम् तेन पृथिव्यादिरूपाशितादेर्यस्य य ऊष्मा पार्थिवाग्न्यादि रूपस्तेन, सम्यग्विपच्यमानं विविध (मशितं पीतंलीढं खादितं) चान्न मन्तराग्निसंधुक्षणाच्छरीरे यथायथम् गुणप्रकर्षमापादयतीति सम्बन्धो ज्ञायते ।:-:

अथ चैतेन सर्वदा स्वाग्निपाक क्षीयमाणधातोः शरीरस्या शितादिनोपचयादि योजनमुपन्नम् भवति । यदि हि पाकक्षीयमाणम् शरीरं न स्वतः सिद्धे उपचयादौ किमशितादिः कुर्या दिति भावः ।

एवंभूतायामपि व्यवस्थायाम् यदाह्ये कोऽपिधातुपाचकोऽग्नि भूताग्नि र्वा उपहतःस्यात् तदाऽशितादिकं धातुनामवर्धकत्वा न्नोपचयादि कारकमितिच संगच्छते ।

:-: किंवा' यथास्वेनोष्मणा' इति यस्य रुधिरादेर्यऊष्मा धात्वग्नि रूपस्तेन सम्यग्विपच्यमानशितादि रसतामापन्नःयदा रक्तादि धातून प्रतिपद्यते तदा रक्ताद्यूष्मणैव पच्यते । एवंविपच्यमान मशितादि शरीरमुपचयादिना योजयत्यूर्जयति वर्धयति योजना । (चक्रपाणिः च० स० २८।३)

अत्रायम् विशेष—

१. जाठराग्निस्तु सर्वानेव बाहाररसमलनिपाकान् पचति किन्तु भौतिकाग्नयः स्वान् स्वान् गुणान् जनयन्ति यदुक्तम्—

> 'जाठरेणाग्निना पूर्वम् कृते संघातभेदे पश्चात् भूताग्नयः स्वं स्वं द्रव्यं पचन्तीति ।'

२. भूताग्निा पार्थिवाद्रि द्रव्याणाम् पाचनम् क्रियते-सत्यप्येवं भूताग्निना गुणजननमेव निर्धार्यते न तु द्रव्यजननम् । यतो हि पार्थिवादिद्रव्याणाम् पार्थिवाद्याग्निपाकेनैतदेव जननं यत्तेषुत्तेषु पार्थिवदिद्रव्येषु विशिष्टगुणवत्ता सम्भवतीति । अतएव पाकेन जन्यमाने ऽपि द्रव्ये गुणाः एव जन्यन्त इत्यभिप्रायेणैव पर्थिवादीनाहार गुणान् पार्थिवाद्याग्नयो जनयन्तीति उक्तमस्तीति भावः ।

३. अस्य भूताग्निपाकस्य प्रारम्भो जाठराग्निकृतसंघातभेदात्पश्चादेव भवति किन्तु महास्रोतसोऽन्तरालादारभ्य बिभिन्नधातु क्षेत्रपर्यन्तं भूताग्निपाको भवतीति ज्ञायते । यथाह चक्रपाणिदत :—

> 'अयंच भूताग्निव्यापारो धातुस्वप्यस्ति, यतोधातुस्वपि पंचभूतानि सन्ति तत्रापि धात्वग्नि व्यापारो भूतग्निव्यापारश्च जाठराग्नि कर्मणेवोक्तो ज्ञेयः ।'

(च० चि० १५।१३)

४—भूताग्निपाकप्रक्रियायाः सद्भावस्तु वहिर्जगत्यपि तथा दरीदृश्यते यथान्तःशरीर इति ज्ञातव्यम् । उदाहरणार्थम् यथाऽपक्व आम्रफलोऽम्लः

पक्वस्तु मधुररसः संजायते। अत्राऽपि भौतिकाग्नि पाक वशादेवद्रव्येषु गुणान्तराधानादयः परावृत्तयोभवन्तीति। (१)

धात्वग्नयः

एतदत्रज्ञातव्यम् यद्धातुषु त्रयोऽग्नयो भवन्ति।

१— धात्वग्निः (रसाग्निः रक्ताग्निरित्यादयः)

२— पाचकपित्त (अग्निः) स्यांशाः

३— धातोर्घटकस्य महाभूतस्याग्निरिति।

देहधातारो धातवोरसादयः सप्तभि राग्निभिः (रसाग्निरक्ताग्नि प्रभृतिभिः) पच्यन्ते। तत्र यत्सारभूतम् वस्तूत्पद्यते तत्प्रसाद संज्ञया ऽववोध्यते पच्यं मलरूपम् तत्किट्टरूपेणकथ्यते। अत्र प्रसादकिट्ट रूपायामुपरावृत्तौ द्विविधःपाको भवति। यद्यपि शुक्रस्य किट्टवान् पाको न भवति तथा अपि बहूनाम् किट्टवत्वात् द्विविधमिति यदुक्तम् तच्छत्रिणो गच्छन्तीति न्यायादवगन्तव्यम्। यच्चोक्तम्—

शुक्रं तु पुनरमलम् सहस्रधाध्मात सुवर्णवत्।

चक्रपाणिदत्तोऽप्याह—

शुक्रात्तुनिर्मलतया प्रसादजएवगर्भो भवति न तुमलजन्ये किंचित्। केचित्तु शुक्रमलतया श्मश्रूणिवदन्ति, तान्न तन्त्रेऽनभिधानात्। तथा शुक्रमले यदि श्मश्रूणि स्युस्तदा स्त्रीणामपि सशुक्रतया श्मश्रूणि भवेयुस्त्रियश्च सशुक्राएव

---

(१) यथास्वेनोष्मणा पाकं शरीरा यान्ति धातवः
स्रोतसा च यथस्वेन धातुः पुष्यति धातुतः। (च० चि० ८।३९)
भौमाप्याग्नेय वायव्याः पंचोष्माणः सनाभसाः
पंचाहार गुणान् स्वान् स्वान् पार्थिवादीन् पचन्ति हि।
(च० चि० १५।१३)

अन्यच्चात्रावधारणीयं यत्—

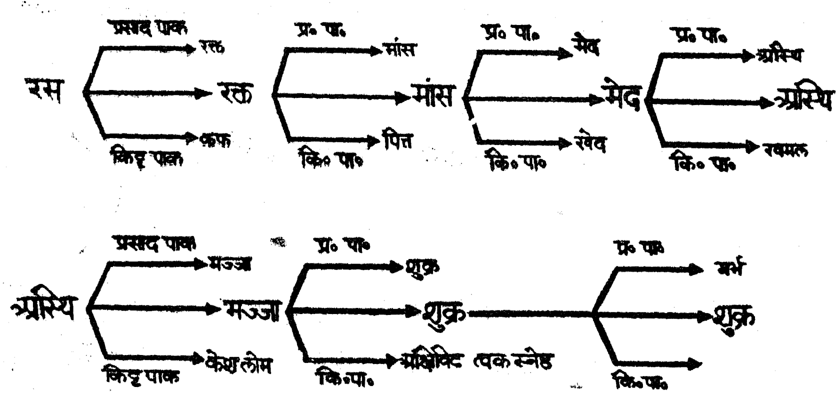
तासाम् शुक्रम् गर्भारम्भकं न भवतीत्यादि प्रतिपादितमेव प्राक्। अन्ये तु गर्भं प्रसादजशब्देन नपुंसकेन ओजोऽभिदधति। प्रसादज इत्यत्र जातशब्दः पोषण एवं वर्तते नापूर्वोत्पादे, रक्तादयो हि गर्भात्प्रभृत्येवोत्पन्ना रसादिभिः पोष्यन्ते। इत्यादि।

धात्वग्निपाक सम्बन्धे महर्षेरात्रेयस्यवचनम्

"सप्तभिर्देहधातारो धातवो द्विविधं पुनः
यथास्व मग्निभिः पाकं यान्ति किट्टप्रसादवत्।

(च० चि० १५।१५)

तच्चेत्थम् :- (१)



(१) किट्टमन्नस्यविण्मूत्रम् रसस्य तु कफोऽसृजः
पित्तम् मासस्य खमलाः मलः स्वेदस्तुमेदसः।
स्यात्किट्टम् केशलोमास्थ्नो मज्ज्ञः स्नेहोऽक्षिविट्त्वचाम्।
प्रसादकिट्टे धातूनाम् पाकादेवम् द्विधर्च्छतः
परस्परोपसंस्तम्भा धातुस्नेह परम्परा।

(चा० वि० १५।१८-१६

कायाग्नेरंशाः

स्वस्थानस्थस्य कायाग्नेरंशाः धातुषु संस्थिताः
तेषाम् सादातिदीप्तिभ्याम् धातुवृद्धि क्षयोद्भवः ।

(अ० सं० सू० ११।३४)

(अत्रस्वस्थानस्थशब्देन ग्रहणीस्थस्य किंवा पक्वामाशयो र्मध्यस्थस्याग्नेर्ग्रहणम् । कायाग्निरिति जाठरोऽग्नि रन्नपक्तेति । अंशाः क्षुद्ररूपाणि भागा वा । धातुष्विति धात्वाशयेसु धातुषु वा ।) १

अत्र विचार्यते यत्कायाग्ने र्जाठराग्नेरंशाः भागः धातुषु संस्थिताः सन्तस्तेषाम् धातूनाम् क्षयवृद्ध्यादिकम् कुर्वन्ति । धात्वग्नयस्तु पृथगेव । यतोह्युक्तम्—

"अन्तरग्निसंधुक्षितबलेन यथास्वेनोष्मणा"

(च० स० २८।३) इति

तेनामान्तराग्निः स्वकीयै र्धातुस्थेरंशे धात्वग्नीनुपबृंहयति संधुक्षयति-बलदानम् च करोतीति ज्ञायते । उक्तंच सुश्रुतसंहितायाम्:—

तच्चादृष्टहेतुकेनविशेषण पक्वामाशयमध्यस्थं पित्तं चतुर्विधमन्नपानम् पचति, विवेचयति, च दोषरस मूत्र पुरीषाणि, तत्रस्थमेव चात्मशक्त्या शेषाणाम् पित्तस्थानानाम् शरीरस्य चाग्निकर्मणा ऽनुग्रहं करोति, अस्मिन् पित्ते पाचको ऽग्निरिति संज्ञा ।

(सु० सू० २१।१०)

तएते पाचकांश विशेषाः पोषक धातुतः पोष्य धातोः सम्पादनक्रियाकराः । यथापोषक रसतः पोष्यरसस्योत्पत्तिः यथा च पोषक रक्ततः पोष्यरक्तस्योत्पत्तिरिति । अतएवात्र पोषकभावानाम् पराष्वृत्तिहेतुकः कश्चिदग्निः स्वीकार्य इति कृत्वा धात्वग्नेरेवा वयवरूपेण कायाग्ने रंशास्तत्र प्रत्येकधातुषुव्यवस्थिताः

---

(१) हेमाद्रिररुणदत्ताश्च व्याख्याकारावेवमेव व्याकुर्वतः ।

भवन्ति। धात्वग्नयस्तु स्वस्वपूर्वधातुवहपोषक द्रव्येसु पराद्वृत्ति पाकादिकर्मणा निजनिजधातूपयोगिवस्तूनाम संग्रहम् चयनम् च कुर्वन्ति। एवम् हि यदा पाचकाग्नेस्तीव्रता तदा धातुवृद्धिरित्येकः पक्षः। अथ च यदा धात्वग्नीनाम् तीव्रता तदा सर्वधातूनाम् क्षयः यदा च पाचकाग्नेस्तीव्रता तदा धातुवृद्धिरित्येकः पक्षः। अथ च यदा धात्वग्नीनाम् तीव्रता तदाधातूनाम् वृद्धिः यदा च धात्वग्नीनाम् मांद्यम् तदा धातूनाम् ह्रासः (क्षयो वा) भवतीति पूर्ववदेव। किन्तु पाचकांशानामेतादृशी स्थितिर्नास्ति-यदाहहेमाद्रिः

"तेषाम् सादेन मांद्येन धातुवृद्ध्युद्भवः। अतिदीप्तया धातुक्षयश्च"। धातुवृद्धौ मान्द्योपक्रमः धातुक्षये तैक्ष्ण्योपक्रमः कार्य इत्यर्थ इति हेमाद्रिः।

अस्माभिस्तुहेमाद्रि धारणैव समाद्रियते। मान्द्याति तैक्ष्ण्यत इत्यत्राति शब्दो "देहलीदीपकवत्" (देहलीदीपकन्यायेन) उभयतः संक्रान्तो भवति। तेन अतिमांद्यतः अति तैक्ष्ण्यतश्चेति सम्बन्धो निर्दिष्टः विस्तरश्च पूर्वप्रदत्त तालिकायां (अस्मिन्नेवप्रकरणे) द्रष्टव्यम्।

जठराग्निस्तस्य प्रधान्यम् च

जठराग्नेर्वृद्ध्या वृद्ध्यात्मिकाः क्षयेण च क्षयात्मिका स्थितिः सर्वेषामपि-अग्नीनाम् संजायते। अतएवोक्तम्—

अन्नस्य पक्ता सर्वेषाम् पक्तॄणामधिपोमतः
तन्मूलास्ते हि तद्वृद्धि क्षय वृद्धिक्षयात्मकाः।

(च० चि० १५।३९)

अत्राहचक्रपाणिः—"तस्य जाठराग्नेर्वृद्ध्या वृद्ध्यात्मकाः क्षयेण च क्षयेण च क्षयात्मकाः यस्मादिहाग्नय स्तस्मादन्वय व्यतिरेकाभ्यां विधा नमितिकृत्वातन्मूला इत्यर्थ इति।

अतएवोक्तम्—

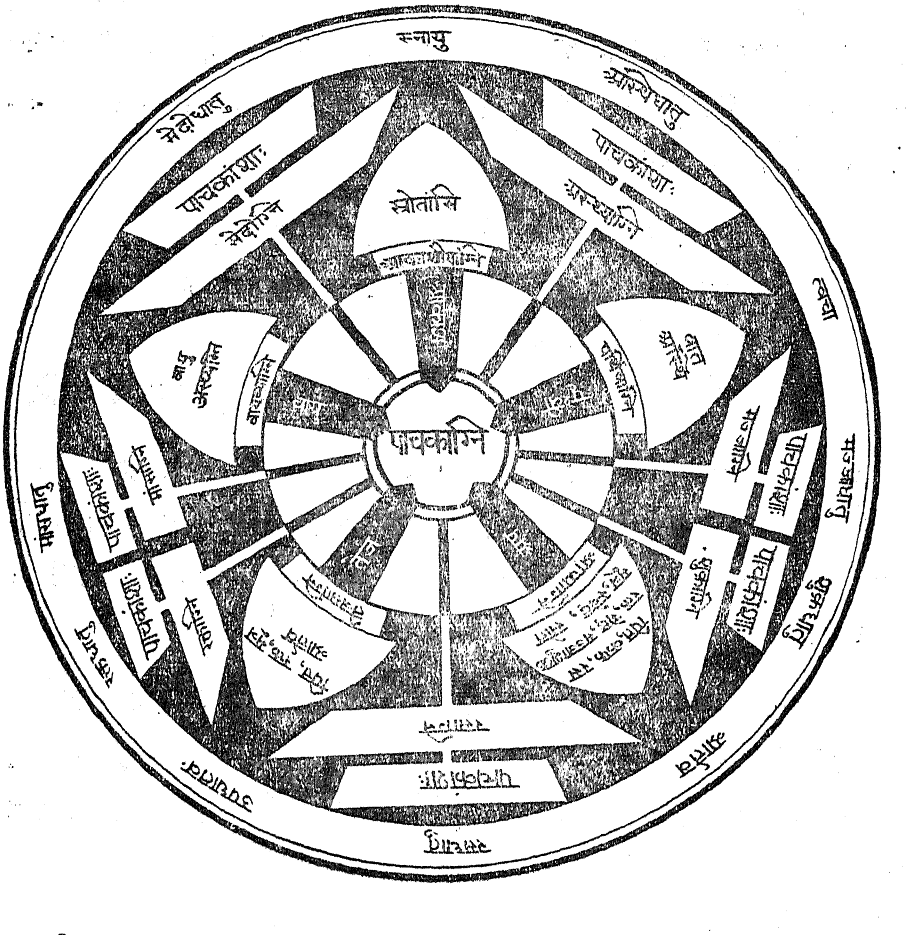
तस्मात्तं विधिवद्युक्तैरन्नपानेन्धनैर्हितैः-
पालयेत् प्रयतस्तस्य स्थितौ ह्यायुर्बलस्थितिः। इति।

(च० चि० १५।४०)

जठराग्नेराधिपत्यप्रदर्शकम् चक्रम् चाधो विलिख्यते—

जठराग्नेराधिपत्यप्रदर्शकम्

चक्रम्



अन्येचाग्नयः

मुख्यतया अग्नयस्तु त्रयस्त्रयोदश वा तन्त्रे वर्णिताः सन्ति। किन्तु विभिन्न संहितास्वन्येप्यग्नयो निर्दिष्टाः वर्तन्ते। यथाऽह चक्रपाणि दत्तः—

स्वेनेति दोषोष्मणा वातश्लेष्मणोस्तु यद्यपि पित्तवदूष्मानास्ति, तथापितयोर्भूतत्वेन ऊष्मायोऽस्ति, स इह ग्राह्यः। वक्तव्यम् हि ग्रहण्यध्याये—

"भौमाप्याग्नेयवायव्याः पंचोष्माणः सनाभसाः।"

(च० चि० १५।२३)

इति। किंवा तेनेत्यनेन दिव्यरूपज्वराधिष्ठानप्रभावकृत दोषाणमूष्माणं ग्राहयति...।

(च० चि० ३।१२६ चक्रपाणि)

अत्र दोषाअपि अग्निरूपेणोच्यंते। किन्तु दोषादीनाम् संघठनमपि पांच-महाभौतिकमेव विद्यत इति कृत्वा भूताग्निष्वेव दोषाग्नीनामप्यवरोधः कार्य इति चक्रपाणि व्याख्यानं—

"अत्र च यान्यग्न्यन्तराणि उपधातु मलादिगतानि
तान्यप्यवरुद्धानि भूताग्निष्वेव किं वा अप्रधान्यदकिं
चित्कराणीति नोक्तानि।"

(च० चि० १५।३८ चक्रपाणिः)

अष्टांग हृदये शारीरस्थाने (३।६०) अरुणदत्तस्त्वाह- "अन्येत्वेवमाहुः" एतेत्रयोदशाग्नयः तथा सप्तसु शिराशतेषु सप्ताग्निशतानि पंचसु मासपेशी-शतेषु पंचाग्नि शतानि"। एवं १२१३ प्रकारका अग्नयो भवन्तीति केषांचिन्मतम्।

वस्तुतस्तु प्रत्येक धातु कोशेषु परमाणुषुपाकप्रक्रियादर्शनात्तत्स्थान-गत्वादग्नेरसंख्यप्रकाराः भवितुमर्हन्ति। सत्यप्येवम् मांसपेशी-स्नायु प्रभृतिषु विशेषरचनासु यदुच्यते स्थानवशाद्भिन्ननामाऽयमग्नि स्तत्र न कोऽपि शास्त्रदृष्टिविरोधः। इति।

भौतिकाग्नि सिद्धान्त समन्वयः

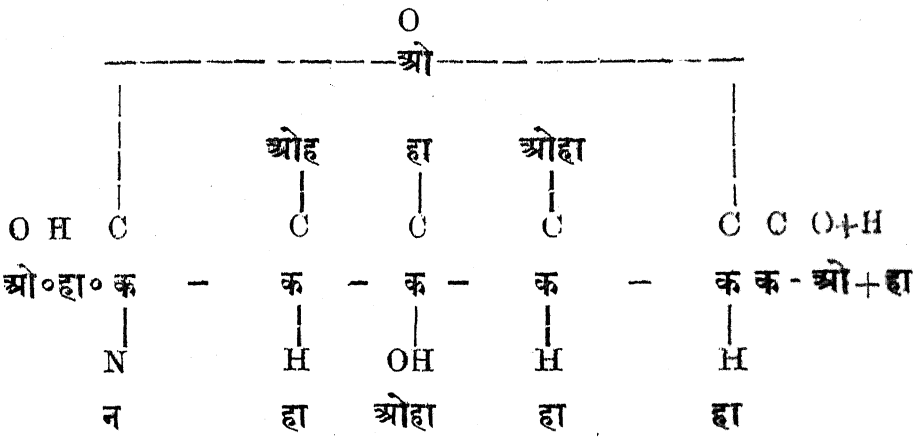
आयुर्वेद शास्त्रे धातुनाम् स्थितिर्नित्य क्षीयमाणा प्रोक्तास्ति। एवमेवार्वाचीन शास्त्रेष्वपि निरन्तरम् शरीरपरमाणूनाम् विनाशोत्पादौ कथ्येते। अयमेव चयापचयरूपो धर्म शरीरस्य "मेटाबोलिज्म" संज्ञया प्रोच्यते। धातूनाम् संश्लेषणम् चाहारद्रव्यत एव भवतीति नव्यविज्ञान सम्मतम् तच्चाहारप्रक्रियानन्तरोद्भूतचयापचयक्रियात एवं सम्पद्यते। शारीरधातूनाम्

नव्यशास्त्रदृष्ट्या द्विधावर्गीकरणम् कर्तुं युज्यते (१) मूलभूतः सेन्द्रिय पदार्थनिरिन्द्रियपदार्थः, प्रोभूजिनाः, कार्बोहाइड्रेताः, स्नेहः, जीवनीयाः, लवणानि चेति। (२) मौलिकतयाहारद्रव्यभागाः यैर्द्रव्याणि निर्मीयन्ते किम्वा द्रव्यसंघटनम् क्रियते। अधस्तत वर्गीकरणम् नव्यदृष्ट्या निर्धार्यंतेः—

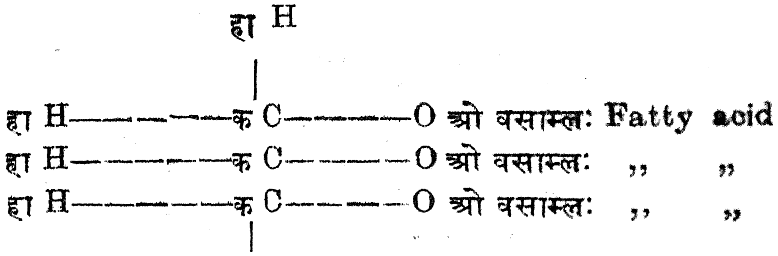
N H2 — R — C O O H

१— न हा२ – र – क ओ ओ हा

(अमाइनो अम्लः) Amino acid.

२— 

३— ग्लुकोजः (द्राक्षौजः) Glucose



ग्लिसरिन भागाः Glycerine

2 C 20 H 30 O (Vit. A)

४— २ क २० हा ३० ओ (जीवनीए ए)

५— खनिजाः

सुधा Calcium	लोह (अयस) (Iron)
प्रस्फुरकः Phosph.	मैंगनीजा (Manganece)
दहातुः (Potasium)	ताम्रम् (Copper)
गन्धक (शुल्वारिः)	जम्बुकी (Iodine)

आजातुः मेग्नीशियम (Magnesium.) कोबाल्ट (Cobalt)

यशदम (Zinc)

अतइत्थम् ज्ञायते यदर्वाचीन दृष्ट्या सर्व एवैते समासाः नत्रजनीया भवन्ति । आयुर्वेद दृष्ट्या एतेषाम् भौतिकत्वं सिद्ध्यति । पार्थिव द्रव्याणि शरीरे पार्थिवभागैश्चोपयुज्यन्ते । एवमेवाप्याग्नेयादीनाम् अर्वाचीन दृष्ट्या अपि इत्थमेव निर्दिश्यते यदोषजनत्रयस्य पूर्त्तिराहारागत द्रव्यैः किम्वा बहिस्तो वायु-द्वारेणवान्तः श्वासतो भवतीति । एवमेव नत्रजन सुधाप्रभृतिद्रव्याणामप्युपयोगः शरीरे बहिस्तो प्राप्ताहारद्रव्यैरेव क्रियते । आयुर्वेद तु सामान्य विशेष सिद्धान्त प्रतिपादनमनया दृष्ट्या महत्वपूर्णम् प्रतिभाति ।

यदुक्तम्

सर्वदा सर्वभावानाम् सामान्यम् वृद्धिकारणम्
ह्रासहेतुर्विशेषस्तु प्रवृतिरुभयस्य तु ।
सामान्य मेकत्वकरम् विशेषस्तुपृथक्त्वकृत् ।
तुल्यार्थता हि सामान्यम् विशेषस्तु विपर्ययः ।

(च० सू० १।४४-४५)

नत्रजनसंयुक्तद्रव्याणाम् सगुपयोगात् (यथा प्रोभूजिन समुपयोगात) शरीरस्थ प्रोभूजिननांशानाम् वृद्धिः सामान्यसिद्धान्तेनैव भवति । अतिरिक्त विशेप द्रव्यैरुपयुक्तैर्न प्रोभूजिनांशानाम् वृद्धि र्भवतीति विशेष सिद्धान्तः । उदाहरणतया स्नेहाः प्रांगोदीयाः (कार्वोहाइड्रेता) वा प्रोभूजिनां शान् शरीरे न वर्धयितु मलम् ।

प्रांगोदीयाः (कार्वोहाइड्रेताः) शरीरे जलतत्व प्रधानाः आप्य द्रव्याणीति कृत्वा ऽवधारयामः । अस्य सूत्रम् क६ हा१२ औ६ इति विद्यते । अत्र परमाणौ हाइड्रोजनस्य (उदजनस्य) ओषजनस्य चा नुपातः २ः १ः इति कृत्वा वर्त्तते त्रयोऽणवो जलस्य निर्मातुम् शक्याः भवन्ति । शरीरे प्रोभूजिनांशानाम् पदार्थे न ह२ + र तथा क ओ –ओ हा इत्येवम् रचनाविशेषः सापेक्ष्यः द्रव्याण्यऽपि जलभूतप्रधानानि भवन्ति । प्रोभूजिनास्तु पार्थिवा इतिपूर्वमुक्तम् ।

अतएव वाग्भट्टेना प्युक्तम् :—

द्रव्यं तुल्यं विशिष्टम् हि स्वं स्वं वृद्धै क्षयाय च
प्रत्यात्मबीजनियतम् भृशमाशु प्रजायते ।

(अ० स० सु० १६।१६)

अत्रेयं तुल्यता त्रिविधा शास्त्रकारैःटीकाकृद्भिश्च निर्दिष्टाऽस्ति ।

(१) द्रव्यसामान्यम्

(२) गुण सामान्यम्

(३) कर्म सामान्यम् —इति ।

द्रव्य सामान्यम् यथा 'मांसमाप्यायते मांसेन' (च०) इति गुण सामान्यम् यथा दुग्धघृतादयःशुक्रवर्धकाः, उच्यन्ते । कर्मसामान्यम् यथा—दिवास्वापात्कफ वृद्धिः ।

एवमेवाहेन्दुःव्याख्याकारः—

सर्वम् द्रव्यम् बाह्याभ्यन्तरेण तुल्यम् सत् भृशमाशुवृद्धै य जायते ।

(अ० सं० सू० १६-१६)

अतएवायुर्वेददृष्टया यत्सामान्य सिद्धान्ततः पार्थिवा दि द्रव्याणामुपयोगाच्छरीरेऽपि पार्थिवादिभावानाम् वृद्धिर्भवतीति प्राच्य पाश्चात्य सिद्धान्त समन्वय ।

———

इन्धनादि द्रव्य विमर्शाख्यम्

इन्धनात्मक द्रव्याणि- प्रांगोदीयाः

प्राङ्गोदीयाः, कार्वोहाइड्रेताः, (कार्वोजाः, अंगारोदजनिताः)

इत्यनर्थान्तरम्

कार्वोहाइड्रेताः प्रांगारोदजनोषजनसमासा उच्यन्ते । अंगारप्रधाने स्वेषु द्रव्येषु (१) शर्कराणां, (२) पिष्टसाराणां च गणना क्रियते । केचन विचारका एतेषां त्रिधावर्गीकरणमवधारयन्ति-

(१) साधारण शर्कराः (Simple Sugars or Mono Saccharides)

एतासांरचना C6 H12 O6 क६ हा१२ ओ६ एवं विधा एकाणुकृता भवति अतएवैताः सरलसमासवत्य उच्यन्ते । जलवदेषासां ओषजनोदजनमात्रा अवगन्तव्या । तत्र प्रधानाः शर्कराः—

(१) द्राक्षाशर्करा (Glucose)
(२) फलशर्करा (Fructose)
(३) दुग्धोपशर्करा इत्येवं कथयन्ते । (Lactose)

तत्र द्राक्षाशर्करा सर्वदैव शरीरे स्थिताभवति दहनकर्मणि मेदसो, अनत्रजनीय प्रोभूजिनतश्चैतासां विघटनं (सापेक्षिकतया) सारह्येन भवति । रक्तधारायामस्याः प्रमाणं न्यूनं, पेशीसु यकृति च 'ग्लायकोजन' रूपेणाधिक्येन संचिता भवति । अग्न्याशय (क्लोम ? वसावहनः) तः समुद्भूतेनैकेन पैत्तिक-स्राव विशेषेण (इन्सुलीन) अंशुलीनाख्येनास्याःदहनात्मिका परिणतिर्भवति । अंशुलीनमात्राल्पतया धातवो शर्करोपयोगासमर्थाः सन्तो रक्तेशर्करातिमात्राम्रु-त्पादयन्ति अतएव च वृक्काभ्यां शर्करा वहिष्क्रियते । शर्करया सह धातुस्थ-जलांशाः (रसरक्तस्थजलांशाः- अब्धातुः) अपि वहिर्मूत्रमार्गेणायान्ति । इक्षुमेह,

(इक्षुवालिकामेहः) शीतमेहः, क्षौद्रमेहश्च (मधुमेहः) ततः संजायते। उदकमेहश्चातिशयजलमात्रानिष्कासनेनोत्पद्यते ।

फलशर्करा (Fructose) इक्षुशर्करा, मन्द खनिजाम्लक्रियातो द्राक्षाशर्करा-फलशर्करयोः परिणमतिं । पच्चमानाशयस्थ रसस्यास्या उपरि क्रिया भवति ।

उपदुग्धशर्करा (दुग्धोपशर्करा) गेलेक्टोज़ - Galactose

दुग्धशर्करा मन्दखनिजाम्लक्रियातो द्राक्षाशर्करान्उप दुग्ध शर्करयोः परिणमति । साधारण शर्करावर्गस्येयम् प्रमुखतमाः शर्करा विद्यते ।

द्विगुण शर्कराः (Disaccharides)

एतासां रचना C_{1} H_{22} O_{1} क१ हा२२ ओ ११ इत्येवम् भवति । द्वे शर्करे मिश्रीभूय जलस्यैकाणुराहित्येनैतासाम् संगठनम् कुर्वन्ति

(१)इक्षुशर्करा (CaneSuger or Sacrose)
(२) दुग्धशर्करा (Lactose)
(३) धान्य शर्करा (Maltose)

इत्यस्याः भेदाः भवन्ति । तत्रेक्षुशर्करा, विशेषत इक्षौप्राप्यते । पच्चमानाशयत उद्भूतेनैकेन पैत्तिक स्रावविशेषणास्याः विश्लेषणम् द्राक्षा शर्करा फलशर्करयो र्भवत्ति । किण्वीकरण प्रक्रियायाम् मद्यासवादिषु संधान-क्रिया अनेनैव हेतुना सम्भवति । अस्माकमाहारेषु अस्या शर्करायाः प्राधान्यं भवति ।

दुग्धशर्करा ऽल्पमधुरा प्राणिजन्या भवति । खनिजाम्लैः पच्चमानाशयिक पैत्तिकस्रावविशेषैरस्याः द्राक्षाशर्करोपदुग्धशर्करयोः परिणति र्भवति । स्तनपायिनीसुधात्रीषु स्तनन्धयावस्थायाः पूर्वम्पश्चाद्वा मूत्रेऽस्याः निष्क्रमणम् क्वचिद्दृश्यते । तक्राम्ल संधाने च विशेष प्रकारकैर्जीवाणुभिः किण्ववत्क्रियते येन दुग्धस्य दधिरूपेण परिणतिर्भवति । अन्त्रगताश्चजीवाणव एनाम् क्रियां निर्वर्त्तयन्ति ।

धान्य शर्करा (यवतण्डुलालुकादिभिः) विरुद्धधान्य क्लिन्नैरम्लतां गतै स्तत्रस्थ पाचकांश विशेषेणादायस्तेजेन पिष्टसारधान्यशर्करयोः परिणमति। लालारसाग्न्याशयिक रसयोरेतद् द्रव्यम् प्राप्यते। आन्त्रिक रसेनचैतासाम् विघटनम् क्रियते।

प्रगुण शर्करा :—

द्वयाधिकशर्कराणामन्यासतो जलाणु विश्लेषतः प्रगुणशर्कराः निर्मीयन्ते। एतासाम् रचना (क६ हा१० ओ५ न) $(C_6 H_{10} O_5)n$ एतासाम् वर्गीकरणम् चेत्थम् इत्येवमस्ति।

१– पिष्टसारः (Starch)
२– ग्लैकौजनम् (Glycogen)
३– द्राकृस्तृणः (Dextrin)
४– शाकीयम् (Cellulose)

तत्र पिस्टसारः प्रधानद्रव्य मस्माकं भोजने भवति। सर्वतश्चोद्भिज्जगति व्याप्तमेतद्रव्यम्। आलुकगोधूम तण्डुलादिषु विशेषतः प्राप्यते। जम्बूकीय द्रव्यनिक्षेपान्नील वर्णशकलानि अणुवीक्षणयन्त्रान्तर्दृश्यन्ते। शाकीय वृत्तिवन्त एते वर्तुलाकाराः विभिन्न प्रकारकाः पिष्टसाराः। लालारसाग्न्याशयिक रसेण प्रथमम् पिष्टसारा धान्यशर्करायम् परिणमन्ति। अग्नयाशायिक रसेणापक्वपिष्टसारा अपि पच्यन्ते। आंत्रिक रसक्रियया च तदनतरम् सा धान्य शर्करा द्राक्षा शर्करा रूपेण परावृत्यते। ग्लैकोजनम् हि प्राणिशरीरे प्राप्यते यथोद्भिज्जेषु पिष्टसारः। अतएवेदम् 'जंगमपिष्टसार' (Animal starch) इत्यपि कथ्यते। यकृति, मांसपेशीषु, रक्तपरमाणुष्वप्येतद्विशेषतः प्राप्यते। अस्याः परिणति र्द्राक्षाशर्करायाम् भवति। अस्याःद्राक्षाशर्करायाः ओषजस्योपयोगाद्दहनक्रिया प्राणिशरीरे सम्भवति।

द्रास्तृकृणस्य पिष्टसार –ग्लेकोजन – पाकप्रकियामध्यकाले शर्करापरिणति परम्परायामुत्पद्यते। आहार द्रव्येषु शाकीयस्योपस्थितिरतीव महत्वपूर्णा

भवति । शाकीयेनान्त्रगतयो विशेषेण प्रेर्यन्ते अथ च मलराशिप्रादुर्भावेन पुरीषस्योपस्तम्भनम् कर्म च सम्यकृतया भवितुमर्हति । अस्मिन् शाक-द्रव्यस्योपरि पाचकरसानाम् नगण्य एव प्रभावो भवति । अतश्च स्वरूपत एवैतद् द्रव्यम् पक्वाशयम् प्राप्नोति-आन्त्रपुरःसरणीगति मुद्दीप्यानाहविबन्धादीन् गदान् व्ययोहति । पक्वाशयस्थैः कैश्चिज्जीवाणुभि रस्यांशतः पाचनम् क्रियते । मलस्य घनांशे १/३ तः १/५ भागे एते जीवाणवो भवन्ति । जीवाणूनामेषाम् शरीरती निःसृतपाचकस्त्रावेण यद्यपि तथैव क्रिया क्रियतेयथा पच्यमानाशयादि महास्त्रोतसोर्ध्वभागस्थाशयोद्भूत पाचकरसैरिति तथापि अत्रत्य पाकक्रिया विलम्बित प्रकारिका भवति । अतएव शाकभोजिना मंत्राणि मांसभोजिनामात्रापेक्षया दीर्घाणिभवन्ति । मांशभक्षीप्राणिषु यथा शुनि शुनः शरीरतस्सार्ध चतुर्गुणितायामान्यांत्राणि, अजाशरीरे अजाशरीरत चतुर्विंशतिगुणितायान्यंत्राणि मानवशरीरे च मनुष्यशरीरायामतो नवगुणिताधिकायामान्यन्त्राणि भवन्तीत्यनेन शस्यभुजाम् मांसभुजाम् च शरीरे पार्थक्यं निर्दिशन्ति शास्त्रविदः । तण्डुलीयकादि पत्रशाकाधिकाहारेण मलराशि वृद्धिर्भवति । जलीयांशश्च मले सविशेषतो भवति तेन विबन्धादि रोगप्रादुर्भावसंभवः । अतस्य पुरीषक्षये तज्जन्यविकारेषु चायुर्वेद शास्त्रेषु शाकीयद्रव्यवहुलानाम् सेवनम् निर्दिष्टमस्ति तद्यथा-चरकसंहितायाम्—

> पुरीषक्षये कुल्माषमाषकुक्कुन्डाजमध्ययशाक
> धान्याम्लानाम् । (च० शा० ६।११)

Cellulose is the structural portion of plants. It forms the framework in which the starch grenules are deposited. It is insoluble and is not digested by Enzymes present in the human Gastro-intestinal tract, although Herbivorous animals are able to utilize it . Cellulose is valuable as roughage, unless contraindicated in Gastro--intestinal abnormalities when hydrolized with Acids, Cellulose yields Glucose Cellulose is important commercially in the preparations of Collodian, Cullulold (etc.). 2

(Estelle E. Hawley Ph. D. & Grace Carden
B. S. pp 80).

तत्र कुल्माषाः 'अर्धस्विन्न गोधूमा अन्येचचणकादायः कुल्माषइति कथ्यन्ते ।' तथा कुष्कुण्डम् पललादिच्छत्रिका इति चक्रपाणिः । मषादीनाम् द्रव्याणाम् बाह्यवृतौ शाकीयद्रव्यस्य विशेषस्थितिरिति नव्याः । तथा गोधूमस्यवहिर्भागस्थितम् 'चोकर' इति भाषायाम् प्रसिद्धम् द्रव्यम्–प्रभूततया शाकीयद्रव्यसंगठितमेव भवति । अतश्च चक्रपाणिदत्तेनः कुष्कुण्डमिति पललादिच्छत्रिका इत्येवम् व्याख्यातम् ।

शाकद्रव्याणाम् कर्मगुणवर्णन प्रसंगे 'पुरीषस्य च भेदनम्' इति चरक संहितायाम् भेदनकर्म निरूपितमस्ति (च० सू० १७।१०३) सुश्रुते च शाकानि मलशोधकान्युक्तानि यथा (सु० सं० ४६।२५६–२५७)

मलभेदनी यवाग्वश्च चरके प्रोक्ताः सन्ति तत्र शाक माष तिलानां संयोगात्मांसरससिद्धा यवागू च० सू० २।२८ तमै प्रोक्ताऽस्ति ।

शाकीयद्रव्येण आन्त्रगतेवृद्धिर्भवति किंवा वातवृद्धिर्भवतीति कृत्वा शाकीयद्रव्यबहुलानां विशेषतः शाकानां नाधिकं सेवनं हितावहमिति आयुर्वेदशास्त्र सिद्धान्तः । उक्तं च सुश्रुतेन––

'शाकावारान्नभूयिष्ठमम्लं च न समाचरेत्' ।
(सु० सू० ४६।४९१)

महाभारतेच–

पंचमेऽहनिषष्ठे वा शाकं पचति स्वेगृहे ।
अनृणी चाप्रवासी च सवारिचर!मोदते ।

अतः शाकद्रव्याणां प्रयोगोऽतिबहुत्वेन कृतः सन्सुखावहो भवति ।
शर्करागुणवर्णनं यथा सुश्रुसंहितायाम्ः––

यावत्यः शर्कराः प्रोक्ताः सर्वाः दाहप्रणाशनाः ।
रक्तपित्तप्रशमनाश्छर्दि मूर्छातृषापहाः । सु० सु० ४५।१६८

यथा यथैषां वैमल्यं मधुरत्वं तथा तथा ।
स्नेहगौरव शैत्यानि सरत्वं च तथा तथा । सु० सु० ४५।१६३

एवमेव चरकसंहितायामपि–

तृष्णासृक्पित्तदाहेसु प्रशस्ताः सर्वशर्कराः। च सू २७।२३८.
यथा यथैषां वैमल्यं भवेच्छ्रेत्थं तथा तथा। च सू २७।२३६.

स्नेहाः (Fat-& Fatty Substances)

स्थावरजंगमप्राणिशरीर-परमाणूनां घटकद्रव्येषु स्नेहस्यापि परिगणनं क्रियते। तथासत्यपि समस्तशरीरपरमाणुसु मेदसः सद्भावेऽस्य विशेषस्थिति मेदोधातौ, मज्ज्ञि, वथा स्तनन्धायिनीषु स्तनपानकाले स्तन्ये स्तनेषु च भवति। जीवनीयानां (अ० ई०) चायं धातुर्योनिरुच्यते। तापस्यशक्तेः प्रादुर्भावश्चातिशयेनानेन क्रियते संचयश्चयोप–योगान्तरं धातुषुक्रियते।

रचना :— अंगारोषजनोदजनानां सेन्द्रियसमासतोऽस्यनिर्मितर्भवति शरीरे दहनान्तरं जलरूपेण शक्तिरूपेणास्य विश्लेषणं भवति। प्रांगारोषजनिद्। (CO_2 कप्रो$_2$) रूपेण च दह्यमानः किंचित्परिणमति। स्नेहविलेयजीवनीयानां – स्नेहाम्लानां च वाहक त्वेनास्य निरूपणं क्रियते।

योनिः—जान्तवोभिद्ज्जेति द्विधावर्गीकरणमस्य

भवति तत्र – सर्पि, नवनीतं, सन्तानिका, वसास्नेहः, (मज्जा) प्रभृतीनिजंगमेभ्यः प्राप्यन्ते। तैलानिशुष्कफलान्यक्षोटादयश्चास्य अति उद्भिज्जेसु योनिरिति।

पाचनम्– आमशये स्नेहजल संयोगजन्यां क्षीरसंकाशांनिर्वृतिं (Emulsified) तत्रस्थ लाइपेजनामकेनपाचक रसेन प्राप्य बसाम्ले ग्लिसरोलाख्ये च द्रव्ये अस्य परिणतिर्भवति। एवमेवाग्न्याशयिक रसस्य लाइपेजाख्येन अस्त्रावविशेषेण तथा याकृतपित्तेनास्य जलविलेयतागुणोद्भूतिः संजायते। प्रतिग्राम मात्रया ९ केलारी (उ० ५०) मात्रा तापस्यानेनोत्पाद्यते।

शरीर क्रियाः—

(१) रोगकाले अनशनकालेकिंवाऽऽकस्मिकहेतु भिर्जायमानायामपोषणास्मिकायां परिस्थितौ शक्त्युत्पादनार्थसंचयः।

(२) शरीरावयवाणां परस्पर घर्षणजन्य क्षति–रक्षणार्थम् तथा च बाह्याभिघाततोऽन्तरंगानां रक्षणार्थंचास्य संचयोः धातुषु क्रियते।

(३) सौकुमार्योत्पादनार्थम् मार्दवोत्पादनार्थंवा।

(४) तापदुर्वाहकगुण वैशेषेण (Bad Conductor of Heat) त्वङ्मागत उष्णाताया अनावश्यकतया जायमानां क्षतिं निरोधयति। तथा च वाह्यशीततश्च रक्षां करोति।

तत्रेमानि संग्रह संचायस्थानानिः

१—अधस्त्वचि मेदोधराकलायाम् (Superficial Fascia,)

२—आमाशयच्छदाकलायाम् (Omentum)

३—हृदयधरा कलायाम् (Pericardium)

४—अन्त्रधराकलायाम् (Mesentery)

५—उदरकला (Peritoneum) अन्तर्गतांगेषु

६—मांससूत्रान्तरालेषु।

स्तनजघनो (स्फिक्) दरादिषु स्थानेषु त्वगन्तः मेदः स्थानानि भवन्ति तत्र मेदोवृद्ध्यां 'चलास्फिगुदरस्तनता' लक्षणं च दृश्यते। वृक्कनेत्र रक्तवाहिनीनां समस्ताच्च मेदसः कवलिका बाह्याभिघातात्तेषां परिरक्षणं करोति। नितम्ब प्रान्ते कुकुन्दरास्थि प्रान्तयोश्च मेदः संचयाद्वयं स्थिरतया सुखेन च तिष्ठामः। केचनावयवेषु यथा वर्त्म, शिश्नवृष्णकोष, लघुभगोष्ठ शिरःकपालेषुमेदसः संचयो न भवति। मांसगतस्य मेदसः आयुर्वेदशास्त्रे वसा संज्ञा भवति–यदुक्तं सुश्रुतसंहितायाम्

'शुद्धमांसस्ययः स्नेहः सावसा परिकीर्त्तिता' इत्यादिः।

सु० शा० ४।१३

वसाया आधिक्येन शूकरादीनां मांसानि गुरूणि भवन्ति यथोक्त' "वराहपिशितंवल्यं रोचनं स्वदेनं गुरु" (च० सू० २७।७६) सु० सू० ४६।१२) इत्यादिः। स्नेहद्रव्यैः सहोपयुक्तान्यन्यद्रव्याण्यपि गुरूणि संभवन्ति यतोहिपाचकपित्तस्य क्रिया प्रथमं मेदसएवोपरिजायते स्नेहावरणवशादतएवतेषां-पाचनं दुष्करं भवति। आमाशयिक पाचनोपयोगि स्रावाणां च मान्द्य' स्नेहैर्जायते ।

मेदसापक्रान्तिरोगे (Fatty deqcnesrbin) शरीरस्य धात्वन्तरेषु मेदसः संचयोजायतेतेन तेषामवयवानां क्रियाशैथिल्यं चोत्पद्यते । कामला (रुद्धपथकामला) (Oberucted gomdice) रोगे शाखाश्रितेवा पित्तस्राव निरोधात्स्नेहद्रव्याणां पाचनं न भवति न च मले पित्तस्थ रंजक द्रव्याणां मिश्रणम्। अतएव यदुक्त' चरक संहितायाम्—

तिलपिष्टनिभं यस्तुवर्चः सृजति कामली ।
श्लेष्मणा रुद्धमार्गेतत् पित्तं कफहरैर्जयेत् ।

———

हारिद्रनेत्रमूत्रत्वक् श्वेतवर्चास्तदानरः ।
क्रमेणाल्पेनसज्जेत पित्तेशाखासमाश्रिते ।

च० चि० १६।१२०-१२३

मेदोवृद्धिजनित विकाराणां विवेचनमग्रे विधास्याम स्तथापि मेदसाप-क्रान्ति नामके विकारे रक्त (रस) संवहन क्रियासम्यक्तया न संवाह्यते । नचोषजनादान विसर्गः, तक्राम्लादि मलपदार्थाना मुत्सर्गः, शरीरस्थैर्य' च शरीरे सम्यक्तया संभवति । किन्तु मेदोवर्धक मांसाहारपरित्यागे अपि वहवो शष्य-भुजो मेदस्विनो दृश्यन्त एव । अत इत्थंज्ञायतेयत् कार्वोहाइड्रेतप्रधानाहार सेविनामपि शरीरे मेदः संचयो भवत्येव। तेषांमांसे दुग्धे च पुष्कलास्नेहमात्रा-प्राप्यते। अतः कार्वोहाइड्रेता अपि शरीरे मेदसि परिणमन्ति प्रयोजनवशादिति वोध्यते। नत्रजन विरहित प्रोभूजिनानि च स्नेहरूपेण परिणतानि भूत्वैवमेव शरीरे संगृह्यन्ते। क्रमशः पुराणमेदसः शक्त्युत्पादन कर्मणि क्षपणानवीनस्य चोत्पत्ति संचयादिः (संतत्या) संजायते ।

अति संतर्पणादचिन्तनाच्छारीर स्मानससुखोपभोगा देहे स्वभावतएव मेदसःसंचयः संभवति। क्वचित्स्त्रीपुरुषेषु जात्या, कुलेन, वंशपरम्परायांवा स्थौल्यं भवति मेदस्वताच। बीजस्वभावाच्च मेदोवृद्धिरतिस्थौल्यं च भवतीति महर्षिणा चरकेण प्रोक्तम्।

"तदतिस्थौल्यम् बीजस्वभावाच्चोपजायते।"

च० सू० २१।४

तत्रबीजशब्देन "बीजभूतः स्मृतः पुमान्" (मनुस्मृतिः) इत्युक्त्वा-त्पुरुषशुक्रस्य बीज संज्ञा किन्तु स्त्रीडिम्बस्यापि (स्त्रियाः) बीजइति संज्ञान्तरम-वधारणीयम्। अनेन "शुक्रशोणितसंयोगे यो भवेद्दोष उत्कटः प्रकृतिर्जायते तेन इति यत्सुश्रुतेनोक्तं तज्ज्ञापयति यद्बीजस्वभावतः, शुक्रशोणितपरस्परसम्मिलन-कालत प्रारम्भ धात्वादीनां दोषाणां उत्कटत्वात्तत्संज्ञिकातद्गुणाच्च प्रकृतिर्भ-वतीति। पैत्तिकप्रकृतो पैत्तिकस्राव विशेषाणां श्रुतिर्विशिष्टा भवति अतएव शरीरे कार्श्यादिदृश्यते। तत्र केचन पैत्तिकस्रावाः यथा (१) चुल्लिकाग्रन्थि-स्रावः, (२) पीयूष ग्रन्थेः स्रावः (३) अग्न्याशमिकान्तः स्त्रावः इत्येतेषां स्राव-विशेषाभ्यां मेदसश्चयापचय कर्मणि पाचनकर्मणि च विशिष्टः सम्बन्धो भवति। चुल्लिकादीनां स्रावविशेषाः मेदोऽग्निहैतुका भवन्तीति समन्वयः कर्तुं शक्यते। अतोयदिमेदोऽग्नि मान्द्यं भवति तदातस्य धातोर्वृद्धिर्भवति। यदुक्तम्—

ये पाचकांशाः धातुस्थास्तेषां मान्द्याति तैक्षयतः
............धातुवृद्धि क्षयोद्भवः। (अ० सं०)

अतएव मन्दचुल्लिकास्रावतः१ मन्दपीयूसस्रावतश्चात्यधिका मेदो-वृद्धिर्भवति, विपरीततया चातिचुल्लिकास्रावहेतोः शरीरे कार्श्यं प्राप्यते।

---

1. Hopothyrodism.
2. Hypiturtrism.
६. Hyperthyroidism,

रासायनिकरचना-क्रियाविमर्शः—

यथा प्रांगोदीयाख्येषु पदार्थेषु अंगारोदजनोहजनानां समासस्तथैव स्नेहद्रव्येष्वपि एतेषां समासो निरुच्यते। किन्त्वेतेषां समासास्स्थूलाः भवन्ति ओषजनः स्नेहेषु कार्बोजापेक्षया न्यूनपरिमाणे भवति। तत्र प्राणिशरीरे त्रयः स्नेहाः विशेषतः प्राप्यन्ते ।

(१) पामीटिन (Palmetiu)
(२) स्तीयरिन (Stearin)
(३) ओलेइन (Olein)

तत्रैतेषु प्रत्येकेषु सेन्द्रिय मेदोऽम्लं ग्लिसरोलाख्यं (मधुराम्लं) च पदार्थं भवति । यथाहि पारमीटिकाम्लः– स्तीयरिनाम्लः, ओलेइनाम्लि श्चेति यथाक्रमयेतेषुप्राप्यते। तत्रोलेईनाख्यः ५० शतांशतापे पामिटिनः ४५० श० स्टीयरिनः ५३-६५० शतांशे द्रवीभवति शरीरोष्मा हि ३७० शतांशं यावद्भवति। अत ओलीनाख्य एव सर्वतःस्वल्पतायेनापि द्रवीभूतः सन् इतरानपि स्नेहान्स्वात्मनि संयुनक्ति ओलेइनप्रकराकस्नेहभोजिनां शरीरे स्थूलत्वंमार्दवं चैकत्र दृश्यते इतरस्नेहोपभोजिनां तु दार्ढ्यं, विशेषतः उत्पद्यते सर्वेऽपि स्नेहाः जलेऽविलेया भवन्ति। किन्तु यदि विभिन्न निर्यास योगेन जलस्नेहयोर्मिश्रणं क्रियेतचेत्तद् दुग्धवर्णं संजायते। एतदेव इमल्शिन (Emulsion) —धौतीकरणं कर्म प्रोच्यते । धौतीकरणं भौतिकपरिवर्त्तनेन (Physical Changes) जायते । रासायनिक परिवर्तने (Chemical Changes) च सैपोनिफिकेशन (साबुनीकरण इति भाषायम्) रूपेणोच्यते तत्र—स्नेहोजल संयोगानन्तरंमतितग्तवाण्यैर्निरिन्द्रियाम्लैः शरीरस्थमेदोभंजक पैत्तिक स्रावविशेषगत पदर्थे—मेंदोऽम्ले ग्लिसरोलाख्येच परिणति—तथा परिणते पुनः षश्च्यमानाशयिक क्षारविशेषेण किंवाऽऽहार द्रव्यतः समागतौः स्तस्य मेदाऽम्ल संयोगेन 'सोप' द्रव्यं जायते। धातुकोषेषु पुनरस्य विश्लेषणं भवति तत्र स्नेहरूपेण संचय उपयोगो वा यथा ऽऽवश्यकं क्रियते ।

मेदःसदृशद्रव्येषु (१) मेदोऽम्लँ (२) गिलसरोलः (३) स्टैरोलश्चेत्-चेतेषां परिगणनँ क्रियते तत्र स्तेरोलाः द्विविधाः (१) रोचना (कालेष्टेरोलः, कालेष्टेरिनो) (२)आर्गोस्टेरोलश्चेति ।

तत्र रोचना सर्वेपि परमाणु भागेषुप्राप्यते विशेषतस्तु नाड़ीधातौ एसा याकृतपित्ते किंचिन्मात्रमेवावतिष्ठते । अत्र वृद्धौ जायमानायां पित्ताश्मरी निर्माणं भवति । अण्डस्यपीत भागे, यकृति, वृक्कयो रधिवृक्कयोस्तथमेदसि विशेषतो रोचनाभगाः भवन्ति । यद्यपि धातुपाकेमलतः अस्या उत्पत्ति स्तथापि दर्वीकरसर्पादीनां विष-प्रतिरोध क्षमत्वमनयांशतः क्रियते ।

अर्गोस्टीरोल लिसिन्थिनादयः वहिस्त्वगन्तःस्तथा नाड़ीवृतां विशेषतो भवन्ति । तन्नगार्ष्टीरोलेन जीवनीय डी पदार्थस्यसूर्यरश्मितौ सँश्लेषणँ क्रियते ।

आयुर्वेदशास्त्र दृष्ट्या स्नेहाः केचनोष्ण वीर्याः केचन च शीत वीर्या भवन्ति यद्यपि सामान्यत सर्वविधा अपि मेदोवृद्धि करा एव भवन्ति । यथा तैलं मुष्णं शीतगुणवतो मेदसः क्षयकरः । यथोक्तम्ः – चरकसंहितायाम्-

प्रवृद्धश्लेस्मेमेदस्काश्चलस्थूलगलोदराः
वातव्याधिभिराविष्टा वातप्रकृत्तयश्चये ।
बलं तनुत्वं लघुतां दृढ़तां स्थिरगात्रताम्
स्निगधश्लक्ष्णतनुत्वक्तां येच कांक्षन्ति देहिनः ।
कृमिकोष्ठाः क्रूरकोष्ठास्तथा नाड़ीभिरर्दिताः
पिबेयुः शीतले काले तैलं तेलोचिताश्चये ।

(च० सू० १३।४४-४६)

एवमेव सुश्रुत संहितायामपि

कृमिकोष्ठातिलाविष्टाः प्रवृद्धकफमेदसः
पिबेयुस्तैल सात्म्याश्च तैलं दार्ढ्यास्थिनश्च ये

(सु० चि० ३१।१६)

स्नेहगुणवर्णनं च यथा-सुश्रुत एव–

स्नेहसारोऽयं पुरुषः, प्राणाश्च स्नेहभूयिष्ठाः
स्नेहसाध्याश्च भवन्ति । (सु० चि० ३१।३)

स्नेहना जीवना वर्ण्या बलोपचयवर्धनाः ।
स्नेहाः ह्येते च विहिता वातपित्तकफापहाः ॥
(च० सू० १।८७)

दीप्तान्तराग्निः परिशुद्धकोष्ठः प्रत्यग्रधातुर्बलवर्णयुक्तः
दृढेन्द्रियो मन्दजरः शतायुः स्नेहोपसेवी पुरुषः प्रदिष्टः ।
(सु० चि० ३१।५६)

स्नेहभेदा :—

तत्र द्वियोनिश्चतुर्विकल्पोऽभिहितः स्नेहः ।
(सु० चि० ३१।४)

तत्र तैलं स्थावरयोनिः, घृतवसामज्जानस्तु जंगम योनयः । तैलं च तिलादिफलोद्भवत्वात् फलस्थं देवदारुशिंशपागुर्वादि सारोत्थं च । चत्वारो विकल्पाः सर्पिस्तैलवसामज्जानो यस्य स्नेहस्येति चतुर्विकल्पः ।
(उपरितने डल्लणः)

एवमेव चरकसंहितायाम्--

स्नेहानां द्विविधा चासौ योनिः स्थावरजंगमाः ।
तिलापियालाभिषु कौ विभीतकश्चित्राभयैरण्डमधूकसर्षपाः
कुसुम्भ विल्वारुक मूलकातसी निकोठकाक्षोडकरंजशिग्रु काः ।
स्नेहाशयाः स्थावर संज्ञितास्तथा स्युर्जंगमामत्स्यमृगाः सपक्षिणः
तेषां दधिक्षीरघृतामिषं बसा स्नेहेषु मज्जा च तथोपदिश्यते ।
(च० सू० १३।६-११)

स्नेहोपयोगप्रकाराः :—

स्नेहोहिपानानुवासन मस्तिष्क शिरोबस्त्युत्तरबस्तिनस्य कर्णपूरण गात्राभ्यंग भोजनेषूपभोज्यः ।

(सु० चि० ३१।३)

अत्राहडल्लणः "तत्र पानादिप्रधानमिहवक्तव्यम् अप्रधानं पुनरनागत बाधे इन्द्रियानुपालन प्रसंगेनोक्तम् ।"

धातुभेदेन आहार भेद

(१) इक्षुमांसरसं मन्थं मधुसर्पिगुंडोद्भवम् ।
असृड्. मांसं यवांगूं च रसक्षीणोऽभिवांच्छति ॥

(२) द्राक्षादाड़िमयुक्तानि सस्नेहलवणानि च ।
रक्तसिद्धानिमांसानि रक्तक्षीणो ऽभिकांक्षति ॥

(३) अम्लानि दधिसिद्धानि तथा खाडवकानि च,
स्थूलक्रव्यादमांसानि मांसक्षीणोऽभिकांक्षति ।

(४) मेदः सिद्धानि मांसानि ग्राम्यानूपौदकानिच ।
सक्षाराणि विशेषेण मेदः क्षीर्णोऽभिकांक्षति ॥

(५) रसान् सुसिद्धान् सास्थीनि मांसानीहाभिकांक्षति

(६) अस्थिक्षीणम् तथामांसम् मज्जास्थि स्नेह संयुक्तम् ।
स्वाद्वम्ल संयुतम् द्रव्यम् मज्जक्षीणोऽभिकांक्षति ।

(७) मयूरकुक्टाण्डानि हंससारसयो स्तथा,
ग्राम्यानूपोदकानां च शुक्रक्षीणोऽभिकांक्षति ।

दोषभेदेनाहार भेदाः

(१) यवान् मुद्गान हरेणूश्च रूक्षंच लघु भोजनम् ।
कसायैकटुतिक्तं च वातक्षीणोऽभिकांक्षति ।

(२) तिलमासकुलत्थादि पिष्टान्नविकृतिं तथा ।
मस्तुशुक्ताम्लतक्राणि पित्तक्षीणस्तथा दधि ।

(३) मांसं माहिसवाराहमाजंगुडगुरुणिच ।
श्लेष्मक्षीणोऽभिलषति क्षीरस्वप्नदधीनिच ।

मलभेदेनाहार भेदाः

(१) यवानि यवशाकानि (यवकान्नानि) शाकानि विविधानिच ।
मायूसं माषयूषंच वर्चः क्षीणोऽभिकांक्षति ।

(२) षेयाभिक्षुरसं क्षीरम् सगुडम् बादरोदकम् ।
मूत्रक्षीणोऽभिलषति त्रयुसैर्वारुकाणिच ।

(३) अभ्यंगमर्दनम् मद्य' निवातशमनासनम् ।
गुरु प्रावरणम् चैव स्वेदक्षीणोऽभिकांक्षति ।

उपधात्वादिभेदेनाहारभेदाः

(१) कट्वम्ल लवणाम्लानि विदाहीनि गुरूणिच ।
फलशाकानुपानानि स्त्रीवांछत्यार्त्तवक्षये ।

(२) मृगाजीववराहाणां गर्भान्, वांछति संस्कृतान्,
वसाशूल्य प्रकारादीन् भोक्तु' गर्भपरिक्षये ।

(३) सुराशाल्यन्न मांसानि गोक्षीरम् शर्करा तथा
आसवं दधि हृद्यानि क्षये स्तन्यस्यवांछति ॥

इति ।

खनिजाद्याहार तत्व विमर्शाभिधानम्

—o—

निरिन्द्रियद्रव्याणि खनिजद्रव्याणि वा शरीरान्तः शरीरवहिस्थेषु वाऽऽहारद्रव्येषु सेन्द्रियसमासैः संयुक्तानिप्राप्यन्ते । 'सेन्द्रियद्रव्याणि प्रांगार प्रमुखाणि भवन्ति । निरिन्द्रियद्रव्याणि शरीरे स्वल्पमात्राया मेवोपलम्यन्ते भारतः १।५ भागम् यावत् परिमाणमेतेषां ज्ञायते यथा यदि कश्चन, १५० पौण्ड भारिक पुरुषो भवेत्तदा ६ पौण्डे येतेषाम् परिमाणम् भवति । (१)

1. (A) Minerals may be defined as those elements which remain largely as ash when food materials are burned. They occur in foods and in the body both in organic and inorganic combinations. For example Sodium and Chlorine exist as an inorganic compound, while Iron and Phosphorus may occur in such complex organic materials as Heamoglobin and Phospho-proteines, respectively. (Nutrition and Diet theraphy by T. Poondfit and C.H. Robinson 1951) p,p. 173.

(B) The minerals from a very small percentage of the total body weight. The body of a man weighing 150 pounds contains about 6 pounds of inorganic minerals substance, most of which is found in the bones, The minerals are the compounds of the elements and are sometimes refered as 'Minerals Salts'. If the body of an animal is burned, the Mineral salts make up the residue or ash, the Minerals are therefore sometimes called "Ash Constituents". The mineral salts are inorganic nutrients, they do not contain Carbon as do the Carbohydrates, Fats, and proteins, nor is nitrogen present as in the proteins. (Food in Health and Disease by K. Mitchell & M. C. Bernard 1954 Edition, p.p. 83).

निरिन्द्रिय द्रव्याणाम् कर्माणि—(२)

१–पुष्टिः
२–क्षति पूर्तिः
३–अन्तर्वहिः स्रावाणाम् निर्मितिश्चेतीमानि कर्माणि भवन्ति केषु चिद्रसरक्तादिधातुषु जलसन्तुलनम्, क्षारता प्रमाण साम्यस्थितिम् च निरिन्द्रियद्रव्यैः क्रियते ।

वर्गीकरणम्—

१–पोषणोषयुक्तानि निरिन्द्रियद्रव्याणि—

१–सुधा प्रस्फुरकौ
२–लौहः (अयः)
३–ताम्रम्
४–सोडियमम् क्लोरीनम् पोटाशियमम् (क्षारातुः, नीरजी, दह्नातुः)
५–गन्धकम्
६–(मैंगनीशियमम्) आजातुः
७–जम्बुकी (Iodine)

---

(2) Minerals—function in at least three ways, they are constituents of teach and bone and as such give rigidity and relative permanence to the structures. They are constituents of all salt Tissue. Held in solution in body fluids, they influence irritability of muscles and nerve and maintain the nutrality, osmotic pressure and solvent power of these liquids. They yield no energy and frequently are excreted unchanged. The minerals are occasionally ingested in free form as Sodium Chloride, but in general the are continued with organic substance.

(The Art & Science of Nutrition by E.C. Hawley & G.Carden)
1949 Edition p.p. 143).

चत्वारि मूलद्रव्याणि (मूलरसायनिकद्रव्याणि) ९६ प्रतिशतम् शरीर भारम् निर्मापयन्ति तदित्थम्—

ओषजनः ६५ प्रतिशत उद्जनः १० प्रतिशत
अंगारः १८ प्रतिशत नत्रजनः ३ प्रतिशत
शेषम् ४ प्रतिशत खनिज द्रव्यैर्निर्मीयते। तच्चयथा :—

	द्रव्याणि	प्रतिशतिकम्	द्रव्याणि प्रति ७० किलोग्रामाः १ ग्रामाः		
	सुधा	१.५ तः २.२		लोहक)	०.०००३
	प्रस्फुरकम्	०.८ तः १.२		मैंगनीजम)	
दहातुः–	पोटाशियम्	०,३५	२४५	ताम्रम्	०.०००१५
शुल्वारिः–	गन्धक	०.२५	१७५	जम्बुकी	०.००००४
क्षारातुः–	सोडियम्	०.१५	१०५	कोबाल्ट	
नीरजी–	क्लोरीन	०.१५	१०५	यशदः	
आजातु–	मेगनीशियम्	०.०५	३५	सिकता	
अयः–	लौहः	०.००४	२.८	सिलिकोन	
लौहक–	मेगनीजम्	०.०००३	०.२१	क्लोरीन	
	ताम्रम्	०.०००१५	०.१०५	तरस्विनी	
(आइओडिन)	जाम्बुकी	०.००००४	०.०२४		

तत्र सुधा लौह प्रभृतीनि द्रव्याणि शरीरे विभिन्नास्ववस्थासु विभिन्न धातूनामभिवृद्धि हेतूनि स्रावाणामुत्पादकानि रोगहेतूनि चाप्रयुज्यमाने भवन्ति। तत्रैकैकेषाम् खनिजानाम् संक्षेपेण कर्माणि प्रोच्यन्ते ।

सुधा (Calcium)

सुधाप्रस्फुरितम् रूपेण सुधांगारति रूपेण (Calcium phosphate and Calcium Carbonate) सुधाशरीरेऽस्थ्नाम् दन्तानाम् च घटकरूपेण प्राप्यते। पार्थिवत्वाद्दार्ढ्यगुणश्चात्र विशिष्यते। सगर्भावस्थायाम् भ्रूणस्यास्थ्नां निर्माणेऽतिप्रयोजनत्वात्सुधायाः आवश्यकता भवति। एतमेव साधारण पुरुषाणाम् हृन्मांसपेशी संकोच शक्त्यर्थमपि सुधायाः उपयोगो जायते। रक्तस्कन्दन क्रियायाम् सहकारित्वेन चास्या उपयोगः। अतएव बाह्याभ्यन्तरे रक्तस्रावेषु गोदन्ती-शुक्तिमुक्ता प्रबालादीनाम् मुपयोग आयुर्वेद शास्त्रे अपि निर्दिष्टो ऽस्ति। नाड़ी सूत्राणाम् (Syneps) हस्तमेलन (संयोगस्थल) स्थलेष्वपि सुधायाः विद्यमानता प्रतिज्ञाता ऽस्ति। आमाशयस्थ दुग्धमज्जक (रेनीन) स्राव विशेषेण सुधाया उपस्थितावेव दुग्धस्य पाचनम् सम्भवति। आहारौषधद्रव्यतः प्राप्त-स्नेहानाम् लौहानाम् चोपयोगे सहकारि कारणत्वेन सुधाया अवश्यकता भवति। फक्करोगे अस्थिक्षये, सूत् मृद्वस्थि रोगे (Ostomalacia) रोगेन्च च सुधायाः प्रोयोगः क्रियते। वृक्षौषधिषु कतिपयेषु यथाऽर्जुनत्वचि सुधायाः अन्शाः प्राप्यन्ते।

उपादानानि :—

स्थावरद्रव्येषु यद्यपि सुधा प्राप्यत एव किन्तु दुग्धेषु विशेषतः सुधा द्रव्यम् भवति। अस्या आत्मसात्करणम् जीवनीय डी (द) संज्ञकस्योपस्थितावेव पित्तधराकलातः सम्भवति। एवमेव प्रस्फुरकस्यापि संग्रहणमात्मसात्करणम् च डी जीवनीयाधीनं भवति।

(Calculations are on the basis of elementary composition of the body as stated by Sherman H. C. Chemistry of Food and Nutrition 7 th Edition pp. 226) (Macmillon Co. New York 1946).

प्रकाराणि —

१— सुधाङ्गारितः (Calcium Carbonate)
२— सुधा प्रस्फुरितः (Calcium Phosphate)
३— सुधा गन्धितः (Calcium Sulphate)
४— सुधोपजनिथः (Calcium Oxide)
५— श्वेतिका चूर्णम् (Calcium hydro-oxide)

प्रस्फुरक :

एतद्द्रव्य मस्थिषु दन्तेषु चोपलभ्यते। तत्रैतद्द्रव्यम् प्रस्फुरित रूपेण सुधया सहोपलभ्यते। सुधाया प्रस्फुरितयोरनुपातिकी स्थिति २:१५ इत्येतावती भवति। अतएव भोज्य द्रव्येस्वप्येतावती स्थितिरानुपातिकी वर्तनीया आहार-ग्रहणेन। सर्वशरीर कोषेषु, रक्तकणेषु [विशेषतः नाड़ी कोषेषु] प्रस्फुरकांशाः घटक रूपेण भवन्ति। गोधूम, दुग्ध, शिम्बी धान्य शुष्कफलादिषु प्रस्फुरक मात्रा प्रभूता भवति। कार्बोहाइड्रेतानाम् स्नेहानाम् च धातुपाकार्थं मांसधातोः संकोचार्थं अन्य कोषाणाम् च क्रियायाम् विद्युत्कणिकानाम् मुदजनायमानां (ions) विनियमार्गम् च प्रस्फुरकस्यावश्यकता भवति। क्षीणपुरुषेषु बालकेषु च सगर्भावस्थायाम् चास्य प्रयोगे नवीन वैद्यैः क्रियते। अस्यान्त्रेषु शोषणं जीवनीय डी इत्याख्यस्याधीनम् भवति सुधावदेव।

अयस्, लौह—

हीमोग्लोबीने (रक्तीयप्रोभूजिन समासे) त्याख्ये लौह संगठनेन रक्तकणेषु ओष्जन वाह्यता सम्भवति। अतश्चैवांगाराम्ल वायोरप्युत्सर्गः क्रियते। बहूनामन्तः स्रावाणाम् रचनाऽप्येनेन क्रियते। नवीनरक्तणाना मुत्पत्त्यर्थम् आधारादिहेतो रक्तक्षयावस्थायाम् रक्तीय प्रोभूजिन समास पूर्त्यर्थं (Haemoglobin) पाण्डुरोगे चा यसः प्रयोगश्चिकित्सा तन्त्रे (सामान्य सिद्धान्तानुसारेण) क्रियते। शिशूनाम् कृते प्रतिकिलोग्राम भारानुपात तः ०.६ से ०.७६ मिलीग्राममात्राया-मयसः आवश्यकता भवति। एवं च स्त्रीषु पुरुषापेक्षया चतुर्गुणाधिका आव-

श्यकता लौहस्य भवति। ५–१५ मिलिग्राममात्रा ऽयसो ऽहोरात्रे पर्याप्ता भवति। अयसोऽधिक मात्रायामुपयुक्तस्यायसः शरीरान्निष्क्रमणम् मलमार्गद्वारा जायते।

रासायनिक दृष्ट्या ऽयसः द्वौ प्रकारौस्तः १— तुर्याणुकबन्धः २—द्वयणुकबन्ध श्चेति (Ferric & Ferrous) तत्र द्वयणुकबन्धवत्तमायसः (Ferrous) पित्तधराकलातः सारल्येनान्तर्गृह्यन्ते अतश्च तेषांसेवनमिष्टं भवति। स्त्री स्वार्त्तवस्रावशाद् गर्भ पोषण प्रयोजनवशाच्चायसो ऽधिकोपयोगस्यावश्यकता भवति। जठराग्नेरुत्तमता च लौहांशानामन्तर्ग्रहणे हेतुत्वेन निगद्यते। परीक्षणै-रित्थं च ज्ञायते यद् लौह ताम्रयो रुभयोरपि समकालिक प्रयोगेण देहे लौहो-पयोगः शीघ्रतया भवतीति। (१)

उपादानानिः—

यकृति सर्वतोऽधिकं (अतएवचोक्तं सुश्रुतसंहितायां-अतिनिः स्त्रुतरक्तोवा चोद्रयुक्तं पिवेदसृक्–"यकृद्वाभक्षयेदाज भासं पित्त समायुत" मिति–
(सु उ० ४५।२८).

अण्डस्य पीतभागे, वृक्कयोः, आलुकेहरितशाके, फले, गोमांसेशम्बूक प्रभृतिषु, लौहपरिमाणं–प्राप्यते। न्यूनतरं च दुग्धेषु।

ताम्रम् —

रक्तोत्पत्तावस्योपयोगो भवति। वर्णसाम्येन रक्तस्यापि वर्ण वृद्धिरनेन क्रियते लोहोपयोगसहकारित्वंच। गण्डूपदेषु ताम्रमात्रा प्रभूता

---

(1) "Experiments with Anaemia induced in young rats fed on basal milk ration, deficient in Iron, show that traces of copper, under certain circumstances, are of distinct aid in the utilization of therapeutic iron..... of other metals investigated, none has proved, significant in haemoglobin formation."

Howell's Text Book of Physiology (1948) pp. 556.

भवत्यतएव रसशास्त्रे भूनागसत्व पातन विधानेन ताम्रस्य प्राप्तिः क्रियते। एवमेव राजयक्ष्मादि चिकित्सिते रक्तधातुक्षयप्राधानामाम-वस्थायां गण्डूपदानां प्रयोगः शास्त्रे ऽभिहितः। शाकादि द्रव्येस्वपि ताम्रस्योपस्थितिःभवति।

जम्बुकी :—

अस्याभावे गलगण्डाख्यो व्याधिरुत्पद्यते। तत्र हेतुःकेषुचित्स्थानेषु जलं कठिनं (Hard Water) भवेच्चेत्तत्र सुधांशानां पार्थिवांशानां प्रभूततया—पाचनतन्त्रतोऽस्य संशोषणं न संभवति। गलस्य पार्श्वे शोथोऽयं गलगण्डाख्य (Goiter) कथ्यते। तस्याः, ग्रन्थेः प्राकृता-वस्थोद्भूत स्रावस्य "थायरोक्सीन" इतीयं संज्ञातन्त्रे प्रसिद्धा। तस्य घटकरूपेण जम्दुक्याः महत्वम्। थाइरोक्सीन स्रावश्च पित्तवर्गान्तर्गतः (करचन) स्वीकार्य इति विदुषां सम्मतिसरणिः।

नीरजी (Chlorine) (लवणघटकः)प्रभृतय—

नीरजी (Chlorine), क्षारातु, (Sodium) दहातु (Potasinm) सुधा प्रभृतिभिः सह संयुक्तोऽनेक प्रकारकाणि लवणानि निर्मापयति। जलाकर्षणशक्ति (Osmotic Pressure) हेतुतया शरीरे जलप्रमाण स्थिरता चानेन भवति। शरीरे क्षारतया अम्लयतायाश्च समुचिता मात्रां (नीरजी) सोडियमादीनि मूलद्रव्याणि वर्त्तयन्ति। मांसधातौनांड़ीधा-तोश्च संकोचकता, वाहकता, क्षोभयता प्रभृतयः क्रियाः प्रधानतमैतेषां द्रव्याणामस्रिता भवन्ति। आमाशयस्थपाचकपिते (पित्तवर्गे) लवणाम्ले (Hydro Chloric Acid) नीरजी समवायो भवति। लवणप्रायिके चास्यदाहारे लवणसेवनाज्जलमात्रायाः औचित्यं, विन्धो-दावर्त्तादीनां विकाराणां चानुत्पत्तिः प्रतिबन्धो वा जायते। (१) अति-

---

(१) अतश्चोक्तं-(सु० चि० ४।५) सुश्रुते आहाराः लवणप्रधानाः कार्या इति (प्राशाश्च लवणोत्तराः इत्यादि)

योगेन च कुष्ठशोथोदरादयो रोगा भवन्ति । लवणसंयोगश्च विरुद्धाहारेषु परिगणितं केषुचित् । यथा आह चरक :—'लवण' पुनः— । (तद) त्यर्थमुपयुज्यमानं ग्लानिशैथिल्य दौर्वल्याभिनिर्वृतिकरं शरीरस्य-भवति । ये ह्येतद् ग्राम नगर निगम जनपदाः सततमुपयुज्जते ते भूयिष्ठं ग्लास्तवः, शिथिलमांसशोणिता अपरिक्लेशसहाश्चभवन्ति । तद्यथावाह्लीक सौराष्ट्रिकसैंधव सौवीरकाः । सात्म्याः पुरुषास्तेषामपि खालित्येन्द्रलुप्तपालित्यानि वलयश्चाकाले भवन्ति ।"

आजातुः- Magnesiun :—शरीरपरमाणूनां-अस्थ्यां घटकरूपेण चायं (कोबाल्ट निकिल यशदादयश्च) स्वल्पमात्रायां घटकरूपेण प्राप्यन्ते । तत्र यशदस्योषयोगेन केषांचित्स्रावाणां क्रिया तथा कार्बोहाइड्रेत ग्रोभूजिनानां पच्चमानाशयतः संशोषणं क्रियते । अग्न्याशयिकस्रावविशेषे (Insulin) अंशुलीने अस्य निःसंशयं महत्वपूर्णं योगदानं भवति ।

कदाचित्सोमलस्यापि स्वल्पशि स्थितिः शरीरे प्राप्यते । सेलीनियम धातुश्चाहारद्रव्येषु प्राप्यते किन्तु तस्यातियोगेन वामनत्वं, कृशत्वं, दौर्वल्यं, खालित्यं, यकृद्दाल्युदरम्, नपुंसकता चोत्पद्यते । पोषकताचास्यनाद्यावधिज्ञाताऽस्ति वैज्ञानिकैः ।

खनिजाः	शरीरक्रियाः	अयोगतः	विसर्गः	उपादानानि उत्तमोपानानि	मात्रा (दैनिकी)
सुधा	अस्थिदन्तयोः रचना (सँघटनम्) रक्तस्कन्दनम् प्राकृतहृद्गतिः मांसधातुसँकोचः नाड़ीक्षोभ्यता लौहोपयोग सहकारित्वं रसायनम्, जीवनम्, केषांचित्स्रावाणां सुयोजनम्	अस्थिदन्तयोर्वि- कासाभावः वामनत्वम् अपरिपूर्णांगतावा । संहननापूर्णता (फक्क) अस्थि- वक्रतारोगः रक्तस्कन्द- नाप्राकृतिकता अस्थिभंगुरता Ostioporosis & Ostiomalacia,	मलतः अंशतो- मूत्रद्वारा	दुग्धं Hard Cheese अण्डानि Clams अण्डान्तर्भागः Almonds Soybeans शिम्बी Broccoli पुष्पित गोभी Cauliflower ग्रन्थिल गोभी Cabbage हरितसर्षप	शिशवः १-३।२ ग्राम युवानः १-० ग्राम गर्भावस्था- याम् १.५ ग्राम दुग्धपा- यिनी २.० ग्राम
लौहः	हीमोग्लोवीन (रक्तप्रोभूजिनस्य) संगठकः ।	रक्तप्रोभू- जिनस्या- ल्पयत्वं-	अपचितस्या नाचूषितस्या अप्ततस्त्यागः ।	उत्तमोपादनम्- यकृत् मध्यमम्	शिशवः ६-१५ मिलीग्राम यूषनः

		ततः पाण्डुताः रक्ताल्पताद्यः जीवनशक्तेर्ह्रासः (Low Vitality) Anaemia	Peaches Apricots Prunes Raisines Apples मांसं शिम्बीधान्यम् Legumes Molesses अण्डान्तर्भागः कानिचिच्छाकानि ।	१२ मि० ग्राम । सगर्भा- वस्थायां दुग्धपायिन्यांवा १५ मि० ग्राम ।
जम्बुकी Iodine	चुल्लिकाग्रन्थे- स्राव निर्मापकः	साधारणसष-मूत्रतः गण्डः गलशोथः (गलग्रन्थेः) धातुपाकमांद्यम् अपिरिपूर्णो- पचयः अपरि- पूर्णवृद्धिश्च	जम्बुकीय- लवणानि सामुद्रिका- हाराः जम्बुकीद्रव्याभाव ग्रस्तप्रदेशतो वहि र्देशजाहाराः	यूनः ०.१५ ०.३० (M. G,) मि० ग्रा०

खनिजा	शरीर क्रिया	अयोगतः	विसर्गः	उपादानानि उत्तमोपानानि	मात्रा (दैनिकी)	विशेष
अस्फुरकः	अस्थिदन्तयोर्निर्मितिः Buffer Salt कार्वोहाइड्रेत-वसा द्रव्योः धातुपाके साहाम्यम् । शरीरपरमाणुविभजनम् शरीरपरमाणुक्रियाशीलता स्रावविशेषाणां (पाचक) उद्रेचनम् ।	अपरिपूर्णविकसित दन्तास्थीनि । अपरिपूर्णवृद्धिः फक्कः, अस्थि वक्रता चेति ।	मूत्रतः पुरीषतः १।३ भागस्थनिष्कासनं	दुग्धम् Cheese अण्डमध्यभागः मांसम् Legumes शिम्बीधान्यानि Whole Grain Cereals शूकधान्यानि व्रीहिधान्यम् च शुष्कफलान्यक्षोटादय Nuts Vegetables शाकानि ।	शिशवः १.० ग्राम यूवनः – १.५ ग्राम सगर्भावस्थायाम् १.५ ग्राम	

खनिजा	शरीरक्रिया	अयोगतः	विसर्ग	उपादानानि उत्तमोपानानि	मात्रा (दैनिकी)	विशेष
पोटाशिय-यमःदहातुः	अन्तः कोषीयद्रव्यस्य, सन्तुलनस्थिति धारणम् (Maintains-the fluid balance) नाड़ी-मांससूत्रयोः प्रचेष्टनानुवर्त्तनम् 'त्वोभ्यताच।	——	मूत्रतः किंचित्स्वेद द्वाराऽपि निर्गच्छति	शाकेषु Cereals फलेषु	प्रोभूजिन लौहसुधावहुल द्रव्याणां सेवानदस्यापि स्वत एकान्तग्रहणं भवति।	
सोडियम लवण घटक चारातुः	जलाकर्षण शक्ति द्वारा जलमात्रा साम्यस्थितिः Buffer Salts जलमात्रा सन्तुलनम् मांसनाड़ीधातो त्वौम्यता गुणहेतुः	(अपचन) पाकक्रिया मान्द्यम् अग्निमान्द्यम् उदावर्त्तः विवन्धः ही नजलमात्रोपयोगात् धातुषु जलाल्पता।	मूत्रतः पुरीषतः]किंचिद् स्वेदतः]	साधारण लवणम् सैन्धवादिस्वपि मांसेषु, दुग्धे,	२ ग्राम (NaCL3) लवण स्योपयोगः प्रतिदिनम् कार्यः स्वेदाधिक्ये अतीसारे, अन्तर्गन्थि विशेषाणाम् विकृतो च जायमानायामधिकोपयोगेच्छा भवति।	चारात नीरोजयः

खनिजा	शरीर क्रिया	अधोगतः	विसर्गः	उपादानानि उत्तमोपानानि	मात्रा (दैनिक)	विशेष
कलोरीन नीरजी	जिलाकर्षण शक्ति-निर्धारणाय पाचक स्राव विशेषाणाम् संगठनम् Enzymes विशिष्ट स्रावाणाम् च संगठनम् क्रिया सादाद्यम् चा विद्युत्सामान्य-स्थितिं (Electronutrility) निर्वाहयति ।	Chlohydria (जठराग्नि-मांद्यम्) हीनजलमात्राया अन्नग्रहणम ।	मूत्रतः स्वेदतः (किंचिदेव)	लवणेषु	साधारण भोजनैने पर्याप्तमात्राया मन्न-ग्रहणम् भवति । सोडियतमवत्	
फलौरीन	अस्थिदन्तयोः	दन्तक्षयः कृमि-	मूत्रः	पानीय जलम्	अप्रतिज्ञातम्	

खनिजा	शरीर क्रिया	अयोगतः	बिसर्गः	उपादानानि उत्तमोपानानि	मात्रा (दैनिकी)	विशेष
	संगठनः	दन्तः, दन्तभंगुरता (Excess Leads to molting teeth) आधिक्येन दन्त-नम्यता	स्वेदतः			
गन्धक शुल्वारिः	केश नखायोर्वृद्धि इन्सुलीन (अंशुलीन) साव-स्यसंगठनम् Clutephione तरुणास्थ्नाम् मैलेनिन पदार्थस्य चोत्पत्तिः	भोज्यपदार्थानामो-षजनीकरणेऽन्तरायः केशनखरोगाः विकास सम्बन्धिनः)	मूत्रतः	अण्डम् Gheese मांसम् दुग्धम् Nuts द्विदलानि Legumes	प्रोभूजिनबहुलाहारः सेवात्स्वतस्व सापेक्षमात्रायां ग्रहणम् संजायते ।	

खनिजा	शरीर क्रिया	अधोगतः	विसर्गः	उपादानानि उत्तमौपानानि	मात्रा (दैनिक)	विशेष
मैग्नीशियम आजातुः	अस्थिदन्तयोःसंगठनम् सहकारि स्राव (पाचक) परम्परानिधारणम् (Co-Enzimes Systems)	नाड़ीक्षोभः हृदय स्पन्दनातिरेकः शिराधमनी विस्फारः ।	मूत्रतः	Cereals मांसम्	प्रोभूजिन सुधा प्रस्फुरक बहुलाहारा सेवनात् स्वतएवैतेषाम् खनिजानाम् सापेक्षिक मात्राया अन्तर्ग्रहणम् भवति ।	
कौवाल्ट	प्राकृत रक्तप्रोभूजिनस्य पुनुरुत्पत्तिक्रिया			यकृत क्लोम (अग्न्याशय) Pancreas सामुद्राहार द्रव्याणि, व्रीहि शूकधान्यानि	निश्चितप्रयोगमात्रा नाद्यावधि प्रतिज्ञाताविद्यते ।	

खनिजा	शरीर क्रिया	अयोगतः	विसर्गः	उपादानानि उत्तमोपानानि	मात्रा (दैनिक)	विशेष
				Legumes शाकानि कोवाल्टवत्		
मैंगनीज	प्राकृत वृद्धिः प्रजनन क्रियाच					
ताम्रम्	लौहस्य रक्तप्रोभूजिनार्थं निर्माणार्थम् साहाय्य-प्रदानम् ।	रक्तप्रोभूजिनस्य निर्माणे हीनता अपोषणजन्य रक्ताल्पता (पाण्डुः)	मलतः	यकृत मांसम् Nuts द्विदलानिशिम्बी धान्यादि Legumes फलानि शाकानि व्रीहि शकधान्यानि whole grain Cereals	शिशवः ०.०५ मि० ग्राम (Per kilogram of body weight) युवानः १.० तः २.० मिलीग्राम	

जलम्

जलस्यापि गनना प्रोभूजिनखनिजद्रव्यादि क्षतिपूरकद्रव्यरूपेण क्रियते। शरीरे ७० प्रतिशत प्रातिशतिकी मात्राऽ (२।३ भागः) स्य भवति। अस्थि सदृशेष्व कठिनधातुषु जलमात्रा प्रभूतता (अंर्धाशं) प्राप्यते। अतएव शरीरवृद्धयर्थमनेक रसायनिकपदार्थानाम् क्रियासातत्यार्थम् चास्य परमावश्यकता देहे भवति। क्षतिपूर्तिश्चजलकर्म। शरीरस्थ जलस्य (अब्धातोः) क्षरणमनेक विधेषु कार्येषु भवति तत्र प्रधान मार्गम् मूत्रम्। अनेन ९६ प्रतिशतम् जलनिः सारणम् भवति।* प्रोभूजिनस्य धातुपाकान्तरम् मलरुपेणोत्पन्न स्यमूत्रिकस्य जलविलयनं ततश्च मूत्रमार्गद्वारा वहिर्निष्काषनम् जलस्याहा य्येनैव भवति। एवमेव एस्वेदमार्गतश्च जलस्य निष्क्रमणम् —

आयुर्वेद शास्त्रेतु एस्वेदमूत्रयोः परस्पर सम्बन्ध एवं प्रतिज्ञातो ऽस्ति—

स्वेदस्य क्लेद विधारणात्मकम् कर्माप्रत्यक्षरूपेण सर्वदा जायत एवं (Insensible prespiration) तच्च वाष्पी भवन (Vaporisation) क्रियया

स्वेद क्लेदविधारणम्
मूत्रम् क्लेदवाहनम्
|
मेदोधातुतः उत्पत्तिः
|
मेदोधातो—द्विविधानिमूलानि
|
उत्पादक
नियामक व्यावहनम्

---

*Nutrition & Diet therapy by F.T. Pondfit and C.J. Robinson Macmillon Co. New York. (1950)

सन्ततमेव संजायते । उष्णेदेशे काले वा स्वेदागमप्रत्यक्षः । प्रयोजनम् चास्य देहोष्माणः क्लेदस्य च साम्यस्थितिनिर्धारणमिति सुतराम् ज्ञायते ।

विशदीकरणम्

वाष्पीभवनस्य---उष्णताऽऽवश्यकता- त्वचात उष्णतायाः ग्रहणम्--त्वचि रक्त उष्णताया आगमनम्--रक्ते धातुपाकवशादुष्णताम् गतेभ्यो धातुभ्यः---तत्रापि अनपेक्षित उष्णताया प्राप्तिः रसरक्त-धातुत एव प्रधानतः सम्भवति । अतएव रसरक्तमांसमेदप्रभृतिधातुषु प्राकृतोष्णताया वृद्धि र्नभवति न चोष्णताया वृद्धि हैतुकेन शुष्क--रुक्षगुणोदयेन धातूनाम् क्लेदविनाशः संजायते । स्वेदमार्गेण त एव मलाः मूत्रिक प्रभृतयो वहिर्निस्सार्यन्ते ये मूत्रमार्गेण । अतः स्वेदमूत्रा दिरूपेण जातमानस्य जलक्षयस्य सन्तुलनार्थं जलस्यादानम् भोजने क्रियते । एकास्मिन्नहोरात्रे—अप्रत्यक्षवाष्पीभवनक्रियया ८००-१२०० घन सैंटीमीटर (सी० सी०) जलमात्रा क्षीयते । प्रत्यक्ष वाष्पीभवन-मात्रा च देशकालादिभेदभिन्ना बहुधा भवति । जलस्याल्प सेवनेन तथा वाष्पीभवन क्रियातिरेकेण मूत्रस्यघनत्ववृद्धिर्भवति । वृद्धघनत्वतश्च क्रमशः मूत्रिकादि पदार्थानाम् तलसंस्थितिः (निक्षेप) भवति । ततश्चा श्मरीणाम्, शर्करा---वालुकादीनाम् निष्पत्तिर्भवति । श्वासयंत्र--तंत्रेषु फुफ्फुसयोर्जलस्वागमनम् ततश्च मलभूतवायोस्त्यागः, प्रसाद-भूतस्य चाम्बरपीयूषस्य प्राणवायोरंतर्ग्रहणम् क्रियते । २५ प्रतिशती यावती जलमात्रा एवं त्व मार्गेण फुफ्फुसमार्गेण श्वासमार्गेणच नश्यते । पुरीषष्य द्रवत्वं न्यूनाधिकम् भवति । तत्र मलवेग निरोधेन किं वा आस्यासुखादि हेतुभिःपुरीसस्थजलस्यबृहदंत्रे संशोषणम् क्रियत एव । तथासतिपुरीषे जलाल्पत्वम् तस्य ग्रथितत्वम् च जायते । येन विवन्धा-दीना मामयानामुद्भवः संजायते ।

आहारद्रव्येषु जलाल्पता तेषां पाकासमर्थता संशोषणासमर्थतां चोत्पा-दयति अतश्च शारीर धातूनां पुष्टिः क्षतिपूर्तिश्च सम्यक तया न भवति ।

अतियोगेन च जलस्य पच्यमानाशयस्थितस्यान्नपानस्य द्रवत्ववृद्धिर्भवति । वृद्धे च द्रवत्वे पच्यमानाशयादिष्वपकर्षणीगते वृद्धिर्भवति ततपश्चात् पक्वापक्वस्याहारस्य शीघ्रतया निःसरणं संजायते एवमपूर्णपाकदोषः—अतीसरणम् चोत्पद्यते । अतएवोक्तम् आयुर्वेदतंत्रेषु—

अत्यम्बुपानान्नविपच्य ऽन्नम्
निरम्बु पानान्न स पाक मेति ।
तस्मान्नरो वन्हिविवर्धनाय ।
मुहुर्मुहुर्वारि पिबेदभूरि ।'

उषःपानम्—

सुश्रुतसंहितायाम् प्रकृत्यनुसारेणोषःपानम्—
वयःस्थापनम् भवतीति निर्दिष्टमस्ति तद्यथा—
शीतोदकम् पयः चौद्रम् सर्पिरित्येकशो द्विशः
त्रिशः समस्तमथवाप्राक्पीतम् स्थापयेद्वयः ।
(सु० चि० २७।६)

अत्राह डल्लणः :—वयसेहितं वयस्यम् जरामभिहत्य यौवनम् रक्षति (र० वै० सू० अ० ४।२७,) वयः स्थापनमिति यावदेवायुः प्रमितम् तावदेवायुः स्थापयत्यनवाधम् (सु० सू० ४५।६६)

चक्रपाणिश्चाह—'वयस्तरुणम् स्थापयतीति वयः स्थापनमिति (च० सू+४।८) । अतः शरीरस्य प्रकृतिभेदेनचतुर्विधवयवस्थापनमुक्तम् भवति । शीतोदकम् च समपित्तवातकफप्रकृतौ, पयः पुनरधिकवातपित्त प्रकृतौ, चौद्रम् कफप्रकृतौ, सर्पिः पुनरधिकवातप्रकृतौ—इत्यादिः ।

अब्धातुवर्णनम्

'विकासवादिनो जलमेव जीवनयोनिम् (उत्पत्तिम् हेतुम् वा)व्यपदिशन्ति क्रमिकोत्क्रान्तिपरम्परया मानवस्य स्वरूपाधिगमे सत्यपि देहे न मूलभावस्याराहित्यम् न चाल्पता । शरीरपरमाणवः स्वप्रति नियतकर्म सम्वाहनार्थं आवश्यक

द्रव्याणि स्वसमन्ताद् स्थितात् रसधातुतः प्राप्नुवन्ति। तस्मिन्नेव च चपापच-यिकक्रियोद्भूत (धातुपाकोद्भूतम् वा) किट्टपदार्थानामप्युत्सर्गं कुर्वन्ति। रस-श्चायम् धमनीप्रतानान्तिमभागेषु सूक्ष्मस्रोतसु दरीदृश्यते। रसवाहिन्यश्चैनम् परावृत्य हृदयाभिमुखम् नयन्ति। त एते परमाणवो ऽस्मिन् रसे निमग्नास्ततएव भोज्यपदार्थानामुपयोगि द्रव्याणि वा प्राप्नुवन्ति। परमाणुवहिःस्थिते ऽस्मिन् द्रवे (Sodium Chloride) लवण पार्थिवांशानि तावन्मात्राण्येव भवन्ति यावन्ति समुद्रजले१। विचित्रतरमेतद् सादृश्यमभिसमिच्यार्वाचीन प्राणि-शास्त्रपारंगताः 'सर रे लेंकेस्टर प्रमुखाः रसं (रक्तसंयुक्तरसम्) क्षारसमुद्रस्य तनयाम्, स्वमातु रप्यधिकाम् रम्यां, वेगवतीमूर्मिलाम् च रूपयन्ति। जलम् रसरूपेण शरीरे संचरत्याहर्निशम् क्कचिच्चस्थिरीभूयातितिष्ठति। सर्वमेतच्च त्वचाऽवृतमुदक-कर्मणा शरीरम् धारयति।

चरके सट्स्वपि सर्वतो बाह्यात्वक् 'उदकधरा' इत्युच्यते—याह्यत्र समन्वयार्थं मूह्यते। तदिदम् जलम् द्रवम्२ वा शरीरे द्विधा स्थितम्—

(१) अन्तः परमाणु द्रवं (Intra cellular fluid)

(२) परमाणुवहिर्गतम् चेति (Extra cellular fluid)

परमाणुगुहिर्गत द्रवंच पुनर्द्विधा-(१) रसरक्तादिवहस्रोतसा मंत्तरे प्रवह-मानपदार्थस्थित जलीयांश विशेषः (Plasma)रसनान्मा प्रसिद्धः (२) सूक्ष्मस्रोत-

---

(1) The daughter of Salt ocean, finer and more worshipful even than the waves of the great mother, the Sea:— Annual 1944 (Sir Raylankester) Quoted by Surgeon Pear Admiral C. M. Beadwall).

(2) Modern views of water metabolism conceive the mammelian organism as one continuous agony phase. This is enclosed by a specialised envelope the intiqument, through which are certain paths of exchange with the environment within this envelop all water is fairly diffusible and available as a solvent for the main consituent solutes, the electrolytes.
(Text Book of "Physiology" by Howell 1946 edn. pp, 935)

साम् (Capillarity) परमाणूना मित्युभयोरन्तराले स्थितम् द्रवम् (Interstitial fluid) नाम्ना प्रसिद्धम् ।

अन्तः परमाणुद्रवस्य द्रवत्वम् तत्रस्थपोटेशियम् (दहातु) प्रस्फुरक प्रोभूजिनस्वीनाम् संश्लेषणाद् भवति । एवमेव परमाणुवहिर्गते द्रवस्य द्रवत्वम् च मुख्यतया सोडियमक्लोराइड वाइकार्बोनेट तत्वसंश्लेषाद् भवति । स्रोतसा मन्तः स्थितद्रवे परमाण्वन्तः स्थित द्रवेच भिन्नताया कारणमेतद् यद् सूक्ष्मस्रोतसाम् भित्तयो रसरक्तस्थ प्रोभूजिनां शान् न सारल्येनान्तर्गृहीतुम् प्रवेष्टुं वा समर्थाः भवन्तीति । अतएव स्रोतः संचारिद्रवे प्रोभूजिनांशानामाधिक्यम् परमाण्वन्तर्गतद्रवे च तन्न्यूनत्वमिति भेदः ।

अत्र केचन व्याख्यातारः स्रोतः संचारिद्रवांशविशेषम् रसनाम्ना (फलाज्याप्रतिनिधित्वेन) परिचिन्वन्ति । शरीरस्थोदकं द्विधावर्गीकृतमिति पूर्वमेवोक्तम् । तदिहान्तः परमाणुद्रवम् कफनाम्ना (Proto-Plasm.) परमाणुबहिर्द्रवयम् च कफभेदैः सहतुतयन्ति । तत्राऽपि "रसोऽपि श्लेस्मवत्" इत्युक्त्या रसमपि परमाणु वहिर्द्रवे (स्रोतः संचारिद्रवभेदे) अन्तर्गृह्णन्ति । तथा सत्यपि परमाणुबहिर्द्रवान्त र्द्रव्ययोर्मध्ये नास्ति कश्चित्सम्पर्क समीकरणायोग्यता, किन्तु सजातीयत्वं परस्परानुग्रहत्वमेव तयोर्वर्तते । :-: १

आचमनम् :

स्वल्पाल्पमात्रयोपयुक्तस्य जलस्याचमनेन मादकद्रव्योपयोगसमानमेव हृदयधमनीप्रभृतीनाम् बलदानम् भवति । अर्वाचीन वैज्ञानिकानामपि

:-: १— आवृतवात विज्ञानीयम् नामक महानिबन्ध (Thesis) तः-लेखकः ज्ञान-भास्करपाण्डेयः सन् १९६० पो० ग्रे० टे० सेन्टर जामनगर-

ग्मतिरेताहश्येत वर्त्तते ।२

ीवनीय-द्रव्याणि :

बाल्यावस्थायाम्-वर्धमानायाम् तरुणावस्थायां च जीवनीयद्रव्याणाम्
मोपयोगो भवति । दहनयोषणादिक्रियासु प्रोभूजिनादीनाम् व्यापृतत्वम्
मस्माभिः स्पष्टीकृतम् । किन्तु प्रोभूजिनादीनाम् सम्रुपयोगानन्तरमपि
ोरे केचनाहारायोगजन्याः रोगाः प्रादुर्भवन्ति-तत्र हेतुत्वेन जीवनीयानाम्
ाणम् क्रियते । "वाइटा" शब्दः जीवनवाची "एमाइन" . शब्दश्च अवि-
तस्चनावाची विद्यते, एवं वाइटेमिन शब्दनिष्पत्तिः । एतेषाम् विशिष्ट-
ायनिकम् द्रव्याणाम् हीनोपयोगादयोगाव्द्वा अनेके रोगाः प्रदुर्भवन्ति ।
ा ग्लानिः, रोग प्रवृत्तिः, अपूर्ण पुष्टिः, अपूर्ण वृद्धिरित्यादयः । एतेषाम्
याणामावश्यकमात्रा स्वस्थतरेव भवति यथा जीवनीयम् डी बालेषु ६००-
१० एकांके वयस्केषु २०० एकांके उपभोज्यम् भवति । अस्यैकांकम् -०.०२५
क्रो ग्राम (ग्रामस्य दशलक्षतमांशः) मात्रम् भवति ।

---

2 A small glass of cold water slowly sipped controls the craving for drinks by stimulating the circulation.
Materia Medium by Rakhal Dass Ghosh.

2 Sipping the water is much more stimulating in its effect on the circulation...It has been stated on good authority that a glass of cold water, slowly sipped will produce a greater accelaration of the pulse for a time than with a glass of wine or spirits taken at a draught. In fact sipping cold water will often allay-the craving of Alcoholic drinks.

Physical. Education by
Prof. E. B. Warmam.

तत्र केचन जीवनीयाः(१) जलविलेया, केचनच(२) स्नेहविलेया-भवन्ति । तत्रैतेसाम् जीवनीयानाम् कर्मगुणादीनाम् संग्रहस्तालिकया-अधस्तात्प्रकाश्यते—

जीवनीया :—

(अ)	१.	जीवनीय	ए (अ)
(ब)	२.	,,	बी१ बी२ बी३ बी४ बी५ बी६
(स)	३.	,,	सी (स)
(द)	४.	,,	डी (द)
(ई)	५.	,,	ई (ई)
(क)	६.	,,	के (क)
(प)	७.	,,	पी (प)

The fact that Vitamins are needed in only very small amounts is perhaps presumptive evidence that they act as catalysts in the body. It also points to the fact that a great many of the dire threats used in advertising campaigns are nothing, to worry about. Most vitamins are fairly widely distributed in foods and a balanced diet will insure an ample supply of Vitamins.

Fundamentals of Physiology by Elbert Tokay (1947) PP. 262.

जीवनीयद्रव्यविमर्शाभिधानीयं

अम्ल क्षार-सन्तुलनम्

(Acid Base Balance)

रक्ते ऽतिस्वल्पमात्रायामेव क्षारप्रतिक्रियादर्शनाद् 'भूयसाऽल्पमवजीयते' किंवा 'व्यपदेशतु भूयसा' इति न्यायादुदासीनत्वमेव (Neutral) तस्य निर्दिश्यते। अम्ल पदार्थानाम् केषांचिद् हत एवोत्पन्नानां वहिस्तो गृहीतानां च समुदयाद्रक्तस्य क्षाराम्लोदासीनत्वं व्याहन्यते। अतिमात्राम्लतादिहेतोश्च दृष्टाः मृत्यवः। रक्तस्योदासीनीभावप्रायणाय खनिजाहारतत्वै महत्वपूर्णम् योगदानं क्रियते। तत्रैतेषाम् वर्गीकरणमित्थं निर्धार्यते सामान्य सिद्धान्तात्-

क्षार प्रधानाः	क्षरातुः—(Sodium)
	दहातुः—(Potassium)
	केल्शीयमः—(Calcium)
	आजातुः—(Magnesium)
	अयस—(Iron)
अम्ल प्रधानाः	प्रस्फुरकः—(Phosphorus)
	शुल्वारिः—(Sulphur)
	नीरजी—(Chlorine)

कानिचिदम्लफलानि यद्यपि आपाततः अम्लान्येष कथ्यन्ते, अनुभूयन्ते च, किन्तु कतिपयाम्लद्रव्याणाम् धातुपाकानन्तरम् क्षारभूः (भस्म—Ash) रूत्पद्यते तस्मात्कारणादोषजनीकरणानन्तरम् तेषाम् क्षारप्रतिक्रियैव संजायते। एवमेव मांसमत्स्य गृहशकुन्ताः कुक्कुटादयस्तु अम्ल भस्मनः (Acid Ashs) प्रतिक्रिया मुत्पादयन्ति। मांसेन सह यदि शाक-दुग्ध-फलादीनाम् सेवनम् क्रियेत चेत्तदानाम्लता जनिस्येत। वस्तुतस्तु अम्लप्रतिक्रियाशब्देनात्र अम्लविपाकस्य (निष्णपाकस्य) ग्रहणम् कर्तुं शक्यते एवं भूतस्याम्ल विपाकवतामाहारद्रव्याणाम् चिरकालसेवनम् दोषकरम् भवति। प्रसिद्ध वैज्ञानिकेन 'सनसम' नामधेयेन

"बलेथेरविक" महोदयेन च प्रतिज्ञातमासीद्यत् क्षारभुवामुपादान भूताः (कटु-विपाकवन्तोवा) वृक्कगत रोगेषु लाभप्रदा भवन्ति उपसेव्यमानाः।" इति। अधुना विभिन्नद्रव्याणाम् अम्लक्षारसन्तुलनात्ममध्ययनार्थं तालिकैका प्रदीयते*

Acid Base contents of food. Acid producing foods

अयनक्षारसंगठनम्: अम्लोत्पादका आहारभावाः

आहारद्रव्याणी	Per 100 gms
Bread	२.७
Bread whole wheat	३.०
Corn	५.६५
Crackers	७.८१
Cranberries	
अण्डानि	११.१०
अंडस्यश्वेतभागः	५.२४
अण्डस्य पीतभागः	२६.६६
मत्स्यम् (Laddo)	१६.०७
मत्स्य (Pike) भेदः	११.८१
मांसम् (Beef & Leao)	१३.६१

*शेरमन महोदयस्य जेटलर महोदस्य लेखानुसारमेतद् (I. Biol. Chem. 11 323, 1912)

आहारद्रव्याणि	१०० ग्राम *
ताम्रचूड़मांसम्	१७.०१
मण्डूकमांसम्	१०.३६
शूकरमांसम्	११.८७
Oysters	३०.०
ओटमीलः	१२.९३
Peanuts	३.९
Prunes	......
तण्डुलानि	८.१

अपरंच क्षारोत्पादकाहारद्रव्याणाम् निर्धारणमेवं कर्तुम् शक्यते–

Acid base contents of foods		Alkali producing foods	
आहारद्रव्याणि	पर १०० ग्राम्स	आहारद्रव्याणि	पर १०० ग्राम्स
Almonds	१२.३८	Currants dried	५.९७
सेवफलानि	३.७६	निम्बुकम्	५.४५
Asperagus	०.८१	Lettuce	७.३७
कदलीफलानि	५.५६	गवांदुग्धम्	२.३७
शिम्बी (Beans dried)	२३.८७	Musk melon	७.४७
		नारंगम्	५.६१
Beans (bina dried)	४१.६५	Peaches	५.०४
Beets	१०.८५	Peas dried (कलाय)	७.०७

*The figures represent the total c.c. of acidity overbase or base over acidity respective.

Acid base contents of foods		Alkali producing foods	
आहारद्रव्याणि	per 100 gms	आहारद्रव्याणि	per 100 gms.
पत्र गोभीशाकम् (cabbage)	४.३४	आलुकम्	७.१६
carrots	१०,८२	Radishes	२.८७
पुष्पितगोभीशाकम्	५.३३	द्राक्षा (Raisins)	२३.६३
Celery	७.७८	Turnips	२.६८
chestnuts	७.४२		

द्रव्याणि हि कानिचिज्जले आलोडितानि विशिष्ट कणेषु "आयन" (Ion नामधेयेषु विशीर्यन्ते। यथा लवणद्रव्यम् जलालोडितम् सत्त्वसंगठक सोडियम् क्लोरीननामधेये चाणुविभागे विच्छिन्नम् भवति।

एवमेवाम्लद्रव्याण्यपि जल आत्मलोडितानि स्वान्तर्गतोदजनविशिष्टकणेषु (आयन) विशीर्यन्ते। उदजनस्य कणसंख्या ऽनुपातनिर्भरा भवत्यम्लता सापेक्षिका एव। अतएव द्रव्याणामम्लता तेषाम् विलयते विच्छिन्नोदजन-विशिष्ट कणाधीना भवति तथैव द्रव्याणाम् क्षारता ऽपि तेषामुदजनोषजन वर्गविशिष्ट कणेषुविच्छेदाधीना तथा च तेषाम् कणाना मियता ऽवलम्बितेव भवतीति ज्ञातव्यम्। रक्तस्याम्लतायाः इयता निर्धारणम् ०,०००,०००,०३२ एकांक रूपेण क्रियते। शरीरस्थै विभिन्नपित्तद्रव्यैः स्वकर्मणा दहनं शक्त्युत्पादनं चानवरतं शरीरे यावज्जीव। विधीयते तत्र च दहन कर्मणा अंगाराम्लस्योत्पत्ति-र्भवति तस्य च रस रक्तधारायां सम्मिश्रणम् जायते। एवमेव पेशीकर्मणा ऽपि तक्राम्लस्योत्पत्ति (Lactic Acid) र्भवति। तत्रागांराम्लस्य - रसरक्तगत लवण संसर्गेण सर्जसाररूपेण Sodi bicarb परिणामनं भवति। तद्यथा—

$$NaCl + CO_2 + H_2O \; NaHCO_3 + HCl$$

लवणम् + अंगाराम्लं + जलम् सर्जक्षारः + लवणाम्लम्

एवमेव तक्राम्लस्याप्यनम्लता प्रकारेणेकेन—

$Na\,HCO_3 + HL + Na\,L + H_2O + CO_2$

सर्जक्षारः + तक्राम्लं = सोडियमलैक्टेट + जलम् + अंगाराम्लम्

प्रकारान्तरेण च तक्राम्लस्यानम्लता सम्पादनम्--

$Na\,HPO_4 + HL + Na\,L + Na\,H_2\,PO_4$

क्षारीय सोडियम प्रस्फुरितम्+तक्राम्लम् = सोडियम् लेक्टेट + अम्ल सोडियम् प्रस्फुरितम्

तत्र प्रथम प्रकारेणाङ्गाराम्लस्य श्वासमार्गेणनिष्क्रमणम् द्वितीयेन च प्रकारेण मूत्रमार्गतो ऽम्ल सोडियम् प्रस्फुरितस्य निर्गमनम् प्रकृत्या विधीयते। अन्येषाम् चाम्लानामेवमेव निष्कृतिः शरीरे संभवति। मांसाहारेणाम्लताया वृद्धि र्भवति, स्नेहद्रव्याणामपूर्णपाकतश्च (यथा ऽनशने इक्षुमेहादिषुरोगेषु) अम्लरक्तता दरीदृश्यते। अतएव चरक संहितायाम् गर्भिणी परिचर्य्यायां सेव्यासेव्यद्रव्य निर्देशप्रसंगे प्रोक्तम् महर्षिणा--

गर्भोपघातकरास्त्विमे भावाः, भवन्ति, तद्यथा "सर्वमतिगुरूष्ण-तीक्ष्ण दारुणाश्चचेष्टा इमांश्चान्यानुपदिशन्ति वृद्धाः। देवतारक्षोऽनुचर-परिरक्षणार्थं न रक्तानि वासांसि बिभृयान्न मदकराणि चाद्यान्यभ्यवहरेन्न यानमधिरोहेन्नमांसमश्नीयाद्......" इत्यादिः।

(च० शा० ४।१८)

किंकारणम्? यतोहि गर्भिण्याश्छर्दिरोगे कार्वोहाइड्रेतानामयोगादम्ल-रक्तता। तत एव च छर्दिर्भवतीति। एवमेव स्नेहद्रव्यविशेषभुञ्जानाः बालका अपि रोगावस्थाम् मेनाम् प्रप्नुवन्ति। इक्षुमेहादिषु मूर्च्छा ऽप्युत्पद्यते। "आमाशया न्त्रप्रदाह" नामके च रोगविशेषे ऽयमेव हेतु रिति "प्राइस" महोदयानाम्सममतम्। १

अम्लताया वृद्धिश्चायुर्वेद दृष्ट्या पित्तवृद्धिहेतो रेवभवति यदुक्तम् सुश्रुतसंहितायाम्--

पित्तं तीक्ष्णम् द्रवंपूति नीलम् पीतम् तथैव च।
उष्णम् कटुरसं चैव विदग्धंचाम्लेव च। इति।

1 Practice of medicine by Price (1947) pp. 434.

अतः पित्तस्य विदग्धावस्थायामेवाम्लतोत्पद्यत इति सम्बन्धः पित्तवृद्धेः कारणानि सुश्रुतसंहितायाम् निर्दिष्टानि सन्ति । तानि यथा-क्रोध शोकभया-ऽयासोपवास विदग्धमैथुनोपगमन कट्वम्लत्न वणतीक्ष्णोष्णलघुविदाहितिलतैल-पिण्याककुलत्थसर्षपातसी हरितशाक् गोधूमत्स्याजाविकमांसदधितक्रकूर्चिका-मस्तुसौवीरकसुराविकाराम्ल फलकट्वराकप्रभृतिभिः पित्तम् प्रकोपमापद्यते ।"

अत्रोद्धृतेसूत्रे-उपवास-आयास (श्रम) ग्रहणादुपरिलिखित प्रसंगेण सह तुलना कर्तुं शक्यते । श्रमहेतोस्तक्राम्लस्यांगाराम्लस्य चोत्पत्तिः प्रांड. निर्दिष्टा। उपवासतश्चाम्लरक्तता भवतीति सप्रसंगमग्रेस्फोटयिस्यामः । ततश्च वमि भ्रम मूर्च्छादीनि लक्षणानि पित्तवृद्धिसमानान्येव प्रादुर्भवन्ति । कट्वम्ल तीक्ष्णोष्णलवण विदाहिद्रव्यैरति सेवितैश्चामाशया-कलाप्रदाहः, अम्लरक्तता-दीनि लिगांनि संभवन्ति । न केवलमेतदेव । रक्ताम्लतायाश्चिकित्सा ऽपि शर्करासूचिकाभरणेन क्रियते । आयुर्वेद दृष्ट्या-तथासंभूते दाहादिलक्षणे रक्तपित्ते शर्करा प्रयोगः श्रेयस्करो भवतीति सुश्रुतवचनेन दृढीक्रियते—

यावत्यः शर्कराः प्रोक्ताः सर्वाः दाहप्रणाशनाः ।
रक्तपित्तप्रशमनाश्च्छर्दिमूर्च्छा तृषापहाः ।

(सु० सू० ४५।१६८)

अत्रस्मर्तव्यमेतद्यत् रक्तपित्त शब्देन रक्ताम्लताया अपि ग्रहणं कर्तुं शक्यते यतो हि पित्तं नाम प्राकृतम् किन्तु विदग्धमेव रक्तजुष्टं शास्त्रेषूक्तम् । विदग्धा-वस्था चास्या म्लत्वेन पूर्वमुक्ता । छर्दिश्च गर्भिणीषु स्त्रीषूदाहरणत्वेन मूर्च्छा चेन्मधुमेहादिषूपवासेषु चोदाहरणत्वेन गृहीतुं शक्यते* ।

*The relation of acid to base in normal dietaries is not a point of practical concern. If adequate in minerals, vitamins and cellulose, enough milk, fruits and vegetables will be included in the diet, to supply sufficient alkaline ash to more than balance, the acid ash resulting from the oxidation of meat and cereals. In certain therapeutic diets, where fruits and vegetables are restricted, the acid base balance should be kept in mind.

F.A. Davis Company. Philadelphia (U.S.A.)
Food in Health and Disease by Mitchell (K.M.)
Margaret Cowden Bernard. 5Ed. 1954. pp. 101.

जीवनीयद्रव्यविवेचनम्

(१) जीवनीयद्रव्याणाम् विशेषतामवलम्व्यपूर्वमप्युक्तमासीद्यत्तेषाम् क्षुपादा-नानि विशेषतस्तु वनस्पतय एव भवन्तीति–प्राणिनस्तु वनस्पतिभुञ्जा-नस्तेषाम् स्वत एवान्तर्ग्रहणम् कर्त्तुमर्हाः भवन्ति ।

(२) अधुना तु जीवनीयानाम् रासायनिक स्वरूपमपिप्रतिज्ञातमस्ति अतएव 'वाइटा+एमाइन' (जीवन+अज्ञातरासायनिक क्रिया) शब्दप्रयोगः प्रचलित आसीत् । नैसर्गिक पदार्थतः स्फटिकरूपेणाप्यतेषाम् ग्रहण-मधुना क्रियते । कृत्रिमरूपेण (Symphathetically) प्येतेषाम् निर्मितिः क्रियते । अतश्च वर्णमालानुसाराणि नामानि नाधुना बहुमन्यन्ते किन्तु रासायनिक रचनापरकाण्येवनामानि तत्वत आद्रियन्ते ।

(३) जीवनीयद्रव्याणाम् हीनयोगायोगेन वा ते ते रोगा भवन्त्येवेति न कश्चन नियमोऽस्ति किन्तु ग्लानि, श्रान्ति, रोगप्रवृत्ति, अपुष्टि प्रभृतयः परिणामतः एतेषाम् सेवनेन जायन्त इत्यप्यवधार्यम् । चिकित्साद्दष्ट्या च येषाम् जीवनीयद्रव्याणाम् बाल्यावस्थात एव हीनयोगस्संजात स्तथातेन ये विकाराः प्रादुर्भूताः भवेयुस्ते विकारा उत्तरकाले प्रभूतजीवनीय द्रव्योप्योगादपि शमं न यान्तीतिदृष्टचरम् ।

(४) जीवनीय द्रव्याणाम् स्वल्प मात्रायामेवोपयोगो विज्ञान सम्मतः । अनेनार्थापत्या ज्ञायते यज्जीवनीयद्रव्याणामाश्रयभूतान्नपानस्य यथेष्ट रूपेण किंवा नैसर्गिकरूपेण संसेवनेन स्वल्पेनापि सावहितचेतसोपयोगे-नैतेषाम् समयोगो भवितु मर्हतीति ।

(५) विभिन्नाधुनिकचिकित्सापद्धतिविनिर्मितान्योषधकल्पान्येव सेवितानि जीव-नीयद्रव्याणामयोगजन्यविकृतेर्निराकरणम् कुर्वन्तीत्यपिन समीचीनम् । वस्तुतस्तु जीवनीय द्रव्याणि नौषध द्रव्याणि किन्त्वाहार द्रव्याण्येव सन्ति । अतएव जीवनीयद्रव्यायोगविपरिणामेषूत्तमयोनिविशिष्टाहारे

प्रवर्तितव्यम् । औषधिरूपेण जीवनीयद्रव्यप्रयोग आशुकारीति कृत्वा बहुमन्यते ।

(६) बृहदंत्रे तृतीयावस्थापाकेजायमाने-सति तत्रस्थ सहयोगि (Symbiout) जीवाणुभिः पाचक कर्मक्रियत इति विज्ञान सम्मतम् । तत्र च कतिपय जीवनीयानाम् निर्मितिरपि क्रियते । एषा खलु नैसर्गिकी स्थिति रुच्यते । कारण विशेषैरत्रस्थकला प्रणाशादुपलेपाद्वा शक्तिरेषा व्याहन्यते इत्यपिसमर्त्तव्यम् ।

(७) जीवनीयद्रव्योपयोगेन यथा मनुष्यादीनाम् प्राणिनाम् (विकास सिद्धान्त-दृष्ट्या-सुविकसितप्राणिनाम्) वृद्धिः (पुष्टि), उपचयः, संहतिः, आरोग्यम् प्रतिष्ठाप्यते तथैच शरीरपरिपन्थिनाम् जीवाणूनामप्य-नेकानाम् जीवनीयद्रव्यैर्वृद्धिः पुष्टिरुपचयः आरोग्यम् च क्रियत इत्यपि स्मर्त्तव्यम् । अतो विभिन्न रोगेषु तज्जनकजीवाणुवृद्धि-संभावनया जीवनीय द्रव्य प्रयोगः प्रतिसिद्ध एव ।

(८) जीवनीय द्रव्याणाम्मात्राधिक्येनापि वहवो विकराः सम्भवितुमर्हन्तीत्यपि शास्त्रसिद्धान्तः स्मर्त्तव्यः ।

(९) जीवनीयद्रव्याणामयोगहीनयोगत उत्पन्नरोगाणाम् लक्षणानाम् वा समुच्चय इत्थम् कर्त्तुम् शक्यते :—

(अ) ए स्नेहविलेयः

१- आस्तरणधातुशुष्कता —· खरता (Keratinization) त्वग्रूक्षता, शकलोत्पत्तिस्त्वचः, स्वेदमेदोग्रन्थि–क्षयः केशाणी रौक्ष्यं पालित्यम्, त्वचि पिडिकोत्पत्तिः अश्रुस्रावक्षयः, अतश्च शुष्काक्षिपाकरोगः (Xerophthelmia) स्वच्छमण्डलः (सव्रण शुक्लं) Corneal ulcer) अन्धत्वं, राज्यन्धता Nightblindness

(अ) प्राणवहस्त्रोतसि–प्रतिश्यायकास कर्णपाक श्वसनकज्वरे (Pnenmonia) राजयक्ष्मा प्रभृतीनाम् रोगाणाम् संभवस्तत्रस्थ कतिपय-ग्रन्थिस्रावाभावतो भवति। ($अ_2$) एवमेव मूत्रवहस्रोतसि अश्मरीप्रादुर्भावः।

(आ) महास्रोतसि–आमातीसार प्रवाहिका आन्त्रिकज्वरः(Typhoid) विसूचिका यकृद्दोषोवृद्धिर्वा बालानामतीसारः इत्यादयो विकाराः प्रादुर्भवन्ति।

(इ) प्रसूतायाः क्षमताऽल्पता, गर्भस्य चासम्यक् वृद्धिरपि जीवनीयस्यास्यानुपयोगतः सम्भवति।

(ई) शरीरांगेषु यकृति वृषणयोः, अन्तः फलयोः, अधिवृक्कवल्कयो (Adrenal Cortex)श्चास्यजीवनीयस्थितिम् ज्ञात्वाऽस्यराहित्ये पुंस्त्वनाश वन्ध्यात्वादीनाम् विकाराणाम् चोद्भवस्तर्क्यते।

डी स्नेहविलेयः (द)

(अ) अस्थिसंस्थानसम्बन्धिनोविकाराः—

सुधाप्रस्फुरकग्रहणासामर्थ्यवशात्—

मृद्वस्थि (फक्क रोगः) अस्थिनम्यता, अस्थिवक्रता, अस्थिसन्धीनाम् स्थूलत्वम्, वक्रीभावश्चानेकशः पृष्ठवंशस्यास्थ्नामाकृति वैषम्यम्, अस्थि सौषिर्यम् लघुता, वामनत्वमित्यादयः।

(आ) मेदोमांसवहस्रोतसि पेशीमार्दवम्, रात्रिस्वेदः उदराध्मानतादुदर वृद्धि, मांसक्षयः ग्रन्थिविशेषाणाम् (Adonoids & Tonsils) शोथः इत्यादयोविकारा भवन्ति।

(इ) दन्त रोगाः–कृमिदन्त दन्तहर्ष, प्रभृतयः।

विशेषः—सूर्यरश्मीनाम् संसेवनादस्योत्पत्तिः शरीरे भवति । गवां दुग्धेऽपि सायंकालीने भास्करप्रतापोत्पन्नजीवनीयुतेऽस्य समधिका मात्राभवतीति सुश्रुत वचनादनुमीयते—

दिवाकराभितप्तानाम् व्यायामानित्यसेवनात्
वातानुलोमि श्रान्तिघ्नम् चक्षुष्यम् चापराह्णिकम्
(सु० सू० ४५।६०)

(अत्रगवां दुग्धमिति शेषोवगन्तव्यः ।)*

'के' जीवनीयायोगजाः विकाराः—(स्नेहविलेयः)

याकृतपित्तस्याविद्यमानायामवस्थायामस्यशोषणमान्त्र कलातोन कर्त्तु-शक्यते अत आमाशयान्त्रयकृद्विकृतिषु 'क' जीवनीयहीनयोगः संभवः ।

आघातवशाद्रक्तस्रावेप्रवृत्ते स्कन्दनम् न जायत इत्यस्य प्रधानविकृतिः ।

"ई" जीवनीयायोगजाविकृतय : (स्नेहविलेयः)

(अ) प्रजास्थापनकर्म सम्बन्धिनोविकारा :—

बन्ध्यात्वम्, भ्रूणस्यापरिपूर्णपुष्टिः वृषणग्रन्थिक्षयः पुत्रघ्नीयोनि-रोगाः (Habitual abortion) प्रजोपघातकदोषः ।

---

*अतियोगजाः विकारा—अतिप्रयुक्ते सति समस्तशरीरे विशेषतः धमनीषु-वृक्कयोश्च सुधाद्रव्यनिक्षेपवृद्धिर्भवति तेन पित्तावृतवात High blood Pressure प्रभृतीनाम् विकाराणा मुत्पत्तिर्भवति । उक्तश्चमेकडावेलमहोदेनः—

Excess of the vitamins leads to excessive precipitation of calcium throughout the body especially in the arteries and Kidneys.

(Handbook of Physiology & Boichemistry by Dr. Dowall (1948) pp. 382)

(बी जीवनीयाभावजाः विकृतयः)

जलविलेयः बी १—

नाड़ी धातुसम्बन्धिविकाराः—

१– वातबलासकवत् दृश्यमानविकारो बेरीबेरीत्याख्यः

२– सर्वांगशोथः

३– सामान्यलक्षणानि दौर्बल्यम्, श्रमः, आलस्यम् क्षोभ्यता, मांसपेशीनामसहयोगजाक्रिया, (Incoordination of muscles) अन्नवहस्रोतसिक्षुन्नाशः धातुक्षयः, (५) चेष्टातन्त्रे, वाह्यायामः (कपोतेषु)

क्रमिकलक्षणानि :—

१– भोजनेऽरुचि ? क्षुन्नाशः भक्तद्वेषः,

२– आमाशयान्त्रविकाराः अजीर्णातिसारविबन्ध शूलकुम्यादयः।

३– धातुक्षयजन्यभारक्षयः (दौर्बल्यम्).

आयुर्वेदे तु पुत्रघ्नीयोनेर्लिंगानि :—

रौक्ष्याद्वायुर्यदागर्भंजातंजातं विनाशयेत
दुष्टशोणितजंनार्याः पुत्रघ्नी नाम सामता।

च० चि० ३०।२६

प्रजास्थापनार्थं दशौषधानाम् नामानि चरकसंहितायाम् यथा :—

एन्द्री (गोरक्षकर्कटी ब्राह्मी, शतवीर्या, सहस्रवीर्या (दूर्वा प्रकारान्तरे) अमोघा (पाटला, आमलकी लक्ष्मणावा) अव्यथा (कदली गुडूची हरीतकीवा) शिवा, अरिष्टा, (कटुरोहिणी) वाट्यपुष्पी (बला) विष्वक्सेनकान्ता (प्रियंगुः) इतिदशैमानि प्रजास्थापनानि भवन्ति। चरक सू० ४।४८)

४– शिरःशूलपाण्डुताशोथ (अंगेषूदकसंचयप्रवृतिः)

५– शरीरोष्माणाः, हृदयरक्तवाहिनीनाम् च (क्रिया मान्द्यम्

६–अमादयो केन्द्रीयनाड़ीतन्त्रजाः विकृतयः ।

बी$_2$ जीवनीयद्रव्यायोगजाः विकृतयः (Vitamin B2)

शरीरपरमाणुषु ओषजनीकरणप्रक्रियायाम् (Oxidization) (दहन-प्रक्रियायां) अस्य जीवनीयद्रव्यस्योपयोगः क्रियते तस्या अभावेः

१– जिह्वौष्ठांगयोःसमी पवर्त्तित्वग्धातुषु विकृतिः

२– नेत्ररोगाः – शुक्लमण्डल शोथः (Kératitis) शुष्कत्वग्-शोथः शकलीभावश्चत्वचः ।

३– पुष्टेरभावः

बी$_3$ द्रव्याभावजाः विकृतयः (P. P. Factor)

१– त्वग्गतवातः किम् वा रक्तावृतवातः (Pellgra) अत्रः त्वचः शोथोविशेषेण ।

२– आमाशयान्त्रविकाराः हृल्लास, मुखपाक, अतीसार वमनं, आंत्राषचयश्चेति - प्रवाहिका विशेषेण.

३– नाड़ीतन्त्रविकाराः चिन्ताकामक्रोधादयः स्मृतिभ्रंशः बुद्धे राकुली-भावः, प्रलपनम् , उन्मादः चित्तप्रणाशो विशेषेण ।*

बी$_6$ जीवनीय द्रव्याभावजा विकाराः

१– शाखासुशोथः, व्रणाः, हस्तपादकर्णपाली ओष्टप्रान्तेषु त्वचो विदारः, शीर्णताः वा ।

२– वृद्धयवरोधश्चेति ।

---

*Demetitis, Diarrhorea, & Dermeutia - 3D Symptoms.

सी जीवनीय द्रव्याभावजाः विकृतयः

(सूक्ष्मस्रोतसाम्) केशिकानाम् दैशद्यभंगुरताहेतोः—

१—त्वचोऽधस्तात् श्लेष्मधराकलाऽधस्ताद् सन्धिषुलसीका स्राव्याशयेषु (श्लेष्माशयेषु) अन्य शरीरांगेषु चाभ्यन्तररक्तस्रावप्रवृत्तिः ।

२—दन्तवेष्टाना रक्तस्रावप्रवृत्तिः ।

३—अस्थिदन्त कण्डरामांसपेशीप्रभृतीनाम् पुष्टेरभावः ।

४—अस्थिभग्नसम्भवः ।

५—व्रणरोहणे चिरकारिता विलम्बो वा ।

६—मानसिक क्षोभ्यता ।

७—क्षुन्नाशः, पाण्डुः, श्रमश्वासः (आयासेश्वासः) हृद्द्रवः—इत्येवमादीनि लिगानि ।

'एच' जीवनीयाभावजाः विकृतयः (वायोटिनः)

१—कृशता

२—त्वचोविकृतयः (पाकोविशेषेण) मूषिकेषु निम्नप्राणिषु

अ—१. तन्द्रा ग्लानिरवसादः (Lessitude) अंगमर्दश्च

२. त्वचो विवर्णता (भस्मराशिसंकाशात्वक्) (श्याम, कपिल, धूम्र, आरक्तवर्णता च त्वचो भवति)

३. यौवनपिडिकानांमितरविधानांपिड़िकानाम् च बहुधा प्रादुर्भावः ।

जीवनीय समन्वयः

संहिता ग्रन्थेषु पित्तस्याग्नेश्च भेदप्रतिपादनाज्ज्ञायते यत् परमार्थतः पित्तस्य पाचकत्वादिधर्मणः प्राकृत वैकृतरूपेणाग्नेः स्वरूपावगमः क्रियत इति। अतएवाग्निः पित्तान्तर्गत एवेति शास्त्रेपूक्तम् भवति। तत्रविभिन्नान्तः स्राव द्रव्याणि (Enzymes) पाचक रसान्तर्गतानीत्यवधेयम्। अग्निरत्र कर्मविशिष्टानुमेयः पित्तम् तु द्रव्यत्वेनापि साक्षात्क्रियते। तत्रपित्तकर्माणि वह्निव्यापार साधर्म्यादग्निवदुपचर्यन्ते।

एवं ह्यग्निदीपकद्रव्याणाम् पाचक द्रव्याणा मौषधगुणधर्म (क्रिया) व्याख्यानम् कर्त्तुं शक्यते। यथा हि पाचक द्रव्याणि अपक्वान्नं=आमम् पचन्ति किन्तु वह्निम् न दीपयन्ति इत्येवमुक्तम्भवति। तत्रनागकेसरादिषु द्रव्येषु केषांचिदन्तः स्रावद्रव्याणाम् (Enzymes) पूर्वद्रव्याणि अवस्थितानि भवन्ति यैःस्व क्रियया आमपच्चमानाशयिक तद्विधस्रावाणाम् एनजाइमसंज्ञकानामुद्रेकः क्रियते। एवमेव जीवनीयद्रव्याण्यपि वस्तुतः अन्तःस्रावद्रव्याणि, किं वा अन्तः स्रावसहकारिद्रव्याणि (Enzymes & Co-enzymes) भवन्तीति नव्य-शास्त्रेषु निर्दिश्यते। वनस्पति जगति यथा ऽनेकद्रव्येषु एतेषामन्तः स्राव-द्रव्यविशेषाणामुपस्थितिर्दृष्टा ऽस्ति * तथैव मानवशरीरे ऽपि महास्रोतसि स्थितेषु शरीरपरमाणुषु एतेषामन्तः स्रावविशेषद्रव्याणाम् (Enzymes) उप-स्थिति रूपयोगिता च वरीवर्त्ति। यैर्विना जीवनस्थिति रेव दुष्करा ऽस्तीति कथ्यते। किम् च येषामभावे शारीर परमाण्वन्तारासायनिकप्रक्रियानिष्पत्तिरपि सर्वथाऽसंभवा भवतीति निगद्यते पाश्चात्य वैज्ञानिकधुरीणैः*

---

* यथा 'पपीता' नामके फलदुग्धे 'पेपेन' (Papin) नामकम्, आमाशयिक पेप्सीन संज्ञकान्तरिकस्रावद्रव्यविशेषसदृशं, अंकुरित (विरूढ़ धान्येषु च 'डायस्टैज' नामकम् पिष्टसारभञ्जकं द्रव्य प्राप्यते।

* 'Indeed, it is very difficult to see how life could continue without them."

(Handbook of Physiology by Mc. Dowell 1948 Edn. pp. 313)

Probably in the great majority of cases the chemical

तत्र केचन एंजाइम पदवाच्याः न्तस्रावद्रव्यविशेषणः महास्रोतसि उदीर्यन्ते केचन च धातुपरमाणवन्तः स्थिताः स्तत्रस्थाम् धातुपाकक्रियाम् (प्रसादपाक किट्टपाकक्रिये) मभिनिर्वर्त्तयन्ति । सजीवप्राणिकोष निःसृता अप्येते स्रावाः निर्जीवा एव प्रोभूजिन समासवन्तो द्विविधा भवन्ति स्थानभेदेनोदीरण भेदेन वा--

(१) अन्तः परमाणु स्रुतिकराः (Endo-Enzymes)

(२) महास्रोतसि श्रुतिकराः (Exo-Enzymes)

अवस्थाभेदेनेतेषाम् त्रिधा स्थितिर्भवति--

(१) स्वक्रियाद्रव्येषु (पाच्यद्रव्येषु) क्रियाकरणात्वांङनिष्क्रियावस्थायाम् स्थिताः (Proferments or Zymogen)

(२) स्वक्रियानिस्यत्यर्थम् केषाचित्सहकारि द्रव्याणामुपस्थिति रेतेषाम् आवश्यकी भवति—एवं सहकारिरूपेण स्थिताः स्रावाः (अप्रोभू-जिनीयाः) सहकारि स्राव विशेषाः निगद्यंते
(Co-enzymes or coferments)

केचन च स्राव विशेषाः विशिष्टोद्दीपकस्राववशंवदा भवन्तीति कृत्वा त उद्दीपकस्रावाः (Activator Enzymes) कथ्यन्ते । एतेषाम् सर्वेषाम् स्रावविशे स्रावाणाम् प्रतिनियतद्रव्यविशेषोपर्येवक्रिया भवति तथा चानुकूलतापमात्रायामेवैते क्रियासमर्थाः भवन्तीत्यप्यवधार्यम् ।

आयुर्वेद दृष्ट्या जीवनीय द्रव्याणाम् समन्वयः क्रियते चेत्तर्हि आयुर्वेदोक्त भूताग्निषु तेषामन्तर्ग्रहणम् समन्वयो वा कर्तुं शक्यते । यतो हि सर्वे एवैते जीवनीयाः अन्तः स्रावद्रव्यविशेषाः अन्तःस्राव सहकारिद्रव्य-विशेषा वा (Engymes or Co-engymes) भवन्ति ।

(Foot-note continued from page 142.)
reactions going on in our cells would be impractical and incomplete in the absence of catalysts.

(Fundamentalsof Physiology by A. Tokay (1947) pp. 21.

आधुनिक रसायनशास्त्रे कानिचिद्द्रव्याणि संयोगवहानि (Catalyst of catalyzer) कथ्यन्ते। इमानि खलु द्रव्याणि रासायनिक क्रियासु स्वयंनोपयुक्तानि भवन्ति न च परिवर्त्तनम् प्राप्नुवन्ति किन्तु तेषाम् सन्निध्यत एव रासायनिकक्रियायां वेगोत्पत्तिर्भवति। इमानि द्रव्याणि फर्मेण्ट किंवा इन्जाइम संज्ञकानि नव्यैर्निर्दिष्टानि सन्ति। आसवारिष्ट संधानकार्ये (अभिस्रवणे) शुक्तनिर्मितौ, दुग्धस्य दध्नि परिणतौ, पूयो त्पत्तौ एतेषाम् हेतुत्वं स्वीक्रियते। प्राणिशरीरेमहास्रोतसि पाचक पित्तानाम् क्रिया तदन्तर्गत-स्राव द्रव्यविशेषै (Enzymes) रेव सम्पद्यते। आहार रस निष्पत्यनन्तरमपि शरीरपरमाण्वन्तः स्थितैः स्रावद्रव्यविशेषैः रसोपरि विभिन्नाः क्रिया क्रियन्ते। एवं खलु परम्परया समस्त रासायनिक क्रिया एतेषाम् क्रियावशम्वदैव ज्ञाता भवति। सहकारिरूपेणोत्पन्नस्रावा अपि एवमेव शरीरक्रियां निर्वर्तयन्ति। प्रायशः सर्वाण्यपि जीवनीयद्रव्याणि स्रावद्रव्यविशिष्टानि भवन्तीत्यवधार्यम्। उदाहरणतः बी१ बी२ बी३ सी संज्ञकानि जीवनीय द्रव्याणि स्पष्टतः एतद्विधानि सन्ति। डी जीवनीयद्रव्यम् च सुधाद्रव्यस्यात्मसात्करणे धातुपाके च साहाय्यप्रदोभवतीति कृत्वा तस्याप्यत्रैवावरोधः। ई जीवनीयस्य प्रजननांगेषु, पोषणिका ग्रन्थि प्रभृतिषु उद्दीपकप्रभावश्चालक्ष्यते। भौतिका पंचाग्नयः-यथोक्तम् चरकसंहितायाम्—

भौमाप्याग्नेयवायव्याः पंचोष्माणः सनाभसाः
पंचाहारगुणान्स्वान् स्वान् पार्थिवादीन् पचन्ति हि

(च० चि० १५।११)

भौमादयश्चपंचोष्माणः पार्थिवादि द्रव्यव्यवस्थिताः सन्तो जाठराग्नि संधुक्षितबलाः अन्तरीयम् द्रव्यम् पचन्तः स्वान् २ पार्थिवादीन् (पूर्वपार्थिव गन्धत्वाधविलक्षणान्गुणान्) निर्वर्त्तयन्ति। अत्र चक्रपाणिदत्तकृत चरकतात्पर्य टीका पंक्तयः स्मर्त्तव्याः *

"यद्यपि भूताग्निना पार्थिवादि द्रव्यम् पच्यते, तथाऽपि पार्थिवादिद्रव्याणाम् पाकेनैतदेवजननं यद्विशिष्ट गुणयुक्तत्वम् तेन पाकेन जन्यमाने

*चरकसंहितायाम् चिकित्सास्थाने १५।१३ चक्रपाणिदत्त व्याख्यायाम्।

ऽपि द्रव्येगुणा एव जन्यन्त इत्यभिप्रायेण पार्थिवादीनाहारगुणा "जनयन्तीत्युच्यते - अनेनगुणजननमेवाग्निना प्रोच्यते न द्रव्यम् जननम् ।

अथचात्रसमर्त्तव्यम् यत् जठराग्निः सर्वानेवाहाररसमलविपाकान् पचति भौतिकास्त्वग्नयः स्वान्स्वान् गुणान्जनयन्ति । यदुक्तम् महर्षिणा—

"जठरेणाग्निनापूर्वम् कृते संघातभेदे पश्चाद्भूताग्नयः स्वं स्वं द्रव्यं पचन्ति इति" । दोषेष्वपि * अग्नय उक्ता सन्ति धातुष्वपि भूताग्नि व्यापारो ऽयम् वर्त्तत एव । यतो हि दोषेषुधातुषु च पंचमभूतानि सन्त्येव । अतश्च तत्रापि धात्वाग्नि, दोषाग्निव्यापारः भूताग्निव्यापारेण सदैव जाठराग्नि कर्मणा चोदितः ज्ञेय इति । अतएव हिचक्रपाणिना चरक संहितायामुक्तम् —

"अत्र च यान्यग्न्यन्तराणि उपधातुमलादि गतानि, तान्यप्यवरुद्धानीति ।"

च० चि० १५।३८

अरुणदत्तश्चाहस्म मतान्तरसंग्रहप्रकरणमनुस्मृत्ययत् "अन्येत्वेवमाहुः एते त्रयोदशाग्नयः तथा सप्तसुशिरा शतेषु सप्ताग्निशतानि । पंचसुमांसपेशी शतेसु पंचाग्नि शतानि इत्यादिः (अ० स० शा० ३।६०) अत एतेषामपि भौतिक धात्वग्न्यादिषु अवरोधः कर्तुं युज्यते एव ।

* "स्वेनेति-दोषोष्मणाः वातश्लेष्मणोस्तु यद्यपि पित्त व

* उष्मानास्ति तथाऽपि तयोर्भूतत्वेन ऊष्मायोऽस्ति सइहग्राह्यः । वक्तव्यम् हि-ग्रहण्यध्याये–"भौमाप्याग्नेयवायव्या..." इति । किं वा तेनैति दिव्यरूपज्वराधिष्ठानप्रभावकृतम् दोषाणामुष्माणम् ग्राहयति (च० चि० ३।१२६ चक्रपाणिः)

योनिभेदात् दोषभेदात्

|

जाङ्गमोद्भिज द्रव्याणि

ए. डी. के. ई. योनिभूतानि | ओजोविवर्धक श्लेष्मद्रव्याणि

जीवनीयद्रव्याणि

जाङ्गमोभ्दिजद्रव्याणि

जीवनीयसी योनिद्रव्याणि | पित्तशामकद्रव्याणि

जाङ्गमोभ्दिजद्रव्याणि

जीवनीय वी वर्गान्तर्गतानि | वायुसंवर्ध्यतस्यशामकाणि

योनिभेदाद् दोषभेदाद्द्रव्यभेदाः

एवं ज्ञायते यदर्वाचीनोक्त जीवनीयद्रव्याणां दोषानुसारि वर्गीकरणमपि कुर्तुं शक्यते एव । किमधिकं विशेष व्याख्यानेन शरीर कर्म गुणानुसारेणाध्ययनेन प्राचीन शास्त्रविदो दोषभेदेन वर्गीकरणं प्रायशो निर्दिष्टवन्तः आधुनिकैस्तु द्रव्य विश्लेषण पद्धत्या (Analysis) वर्गीकरणमाधारितमिति दृष्टिकोण भिन्नतैव दरीदृश्यते न सैद्धान्तिको मतभेदः इति वयं निर्धारयामः

एवं खलु ज्ञायते यदायुर्वेदशास्त्रे "पांचभौतिकाहार द्रव्येषु पार्थिवाप्यादयोऽग्नयस्तेषाम् पार्थिवाप्यादीनां तत्वानाम् पाचनार्थं पृथक् पृथक् व्यवस्थिताः क्रियाभिः पार्थिवादीनामंशानाम् परिपाको भूत्वा शरीरे संशोषणम् भवति तथाच पर्थिवाद्यंशैः सहैवै तेषामग्नीनामपि शरीरे प्रवेशो भवति । तत्रान्तः शरीरेस्थित-शरीरपरमाणुषु धातुकोषेषु वा एतेषां स्थितिः संभवति । धात्वग्नयस्तु अन्तः स्रावैस्समं (Endocrine Secretion) तुल्ययितुम् शक्यन्ते । तत्र धात्वग्नि प्रकारकाग्नयस्तु शरीरस्थधातुकोषोद्भूता एव भवन्ति । भौतिकाग्नयस्तु वाह्यप्रकृतित एवाहारादिद्रव्यैस्सह शरीरेऽन्तर्गच्छन्ति तथाचैतैः शरीरधात्वन्तारासायनिकप्रक्रिया संवाह्यतइत्यनयोरुभयोर्भेदः । अतश्चजीवनीय द्रव्याण्यपि वाह्यप्रकृतितएव शरीरे समागत्य शारीरधातूनारासायनिकक्रिया विशेषोद्वर्त्तनकराण्येव सन्तो तिकृत्वा उभयभूताग्निजीवनीयद्रव्ययोः साधर्म्यं ज्ञायते । पार्थिवादि भूताग्नयो यथा प्रतिनियत द्रव्येष्वेव सर्वक्रियाम् निष्पादयन्ते तथैव एंजाइम संज्ञकान्तः स्राव विशिष्ट द्रव्याण्यपि प्रतिनियत द्रव्यकर्मताः सन्तीत्यपरम् साधर्म्यम् [

नाम	एकांक (मात्रा) Methods of Assay	उपादानानि	आहारेषुस्थितिः Sterl.ty in Food.	शारीर क्रिया	अयोगजाः विकाराः	दैनंदिनी मात्रा	विशेषः
जीवनीय "ए" प्रोविटेमिन ए अल्फाबीटा गामा कैसेटन क्रिप्टो- वसेन्थीन । एन्टी ऑफ- थैल्मिक फैक्टर	इ० यू० (अन्तारा- ष्ट्रिय मात्रा) मूषकवृद्धिः	जान्तव— मत्स्ययकृत्तैल यकृतम् नव- नीतघृतादयः दुग्धम् अण्डा- न्तर्भागं वानस्पतिक हरितपर्णशाका- नि पीत शाका च नि पीतफलानि Fortified Margarines	जलेऽविलेयः साधारण पाक- संस्कारान्तर्गता- ग्नि न विन- श्यते । औष- जनीकरणेन शुष्कीकरणेन, अत्युच्चतापेन नश्यति । स्नेहविलेयो- ऽयम्	याकृतपित्तस्यो- पस्थितिः केरोटेन ग्रहणार्थ माव- श्यकतया यकृति संग्रह वृद्धिहेतुः श्लेष्मलास्तरण धातोः सादुगुण्य अल्पप्रकाशेऽपि दृष्टिसमर्थताम् निर्वर्तयति	अवरुद्धवृद्धिः अस्थ्नां दन्तानाम् चासम्यक् विकासः संक्रमण विरोध (व्याधिक्षमत्व) शक्तेर्मान्द्यम्, आस्त- रण धातोरुपरि श्वेतरेखोत्पत्तिः एवमेव श्लेष्मलकलाया त्वचि च (Keratini- zation) नक्त्यान्ध्यम् शुष्का- क्षिपाकः	युवानः ५,००० i. v. सगर्भावस्थायाम्- ६,०००, I. V. स्तनन्धायिन्याम्- ८,००० I. V. शिशवः 1,500 6,000 I. V.	

नाम	एकांक (मात्रा)	उपादानानि	आहारेषुस्थिति	शरीर क्रिया	अयोगजाः विकारा	दैनक्रिनी मात्रा	विशेषः
जीवनीय डी	इ० यू०	मत्स्ययकृत्तैलम्	तापसहः	अल्ट्रा वायलेट	चीणसंहतिः	युवापुरुषेषु स्वल्प-	
D_2. Cater-	calcium	Irradiated	औषजनीकरण	किरणै स्त्वचि	चीणोपचयः	मात्रस्याऽवश्यकता	
Ferol,	line test	milk, activa-	क्रियासहश्च ।	संश्लेष्णम् ।	अवरुद्धवृद्धिक्रमः	बालेषु, स्त्रीसु'	
viosterol	on rats.	ted Sterols.	स्नेहविलेयः	यकृतिप्रधान-	धनुरिवनमितौपादौ	सगर्भावस्थायां,	
activated	मूसकेषु सुधा	सूर्यरश्मिः	जलेअविलेयः	संग्रहः	अस्थ्नां मार्दवम् ।	स्तनंधायिनीषु च—	
argo-	रेखा परीचा"	प्रकाशश्च		प्रकृत्तास्थ्नां	दन्तचयः कृमि-	४०० इ० यू०	
stero		किंचिन्नवनीते,		दन्तानां च	दन्तः फक्कः,		
D-3		यकृति,		विकासेप्रवर्तकः	अस्थिनम्रता		
activated		अन्डान्तर्भागेच		सुधाप्रस्फुर-	(बालेषुयुवासु च		
7-dehydro-		प्राप्यते ।		कयोरन्तर्ग्रहणे-	क्रमशः)		
cholesterol				धातु पाके च	Rickets & Os-		
anti Vachitic-				सहायता	teomelecia		
Faector.				प्रदानम् ।	आक्षेपकाः (Tatonic conu-tsions).		
जीवनीयई	मि० ग्राम (As Tocopherol). Ability to	अंकुरितगोधूमतेलम्	प्रकाश ताप-	शरीरे न किंचित्	भूषिकेषु	अप्रातिज्ञातम्	

नाम	एकांक (मात्रा)	उपादानानि	आहारेषुस्थिति	शरीर क्रिया	अयोगजाः विकारा	दैनक्निी मात्रा	विशेषः
अल्फा बीटा गामा— टोकोफीरोल एएटीस्ट- रिलिटी विटामिन ।	prevent resorption of fetus in rats.	अण्डपीतांशः, पूर्णगोधूमाः, यकृत् Lethice (शाकप्रधानाहारः) सलादइति प्रसिद्धम् हरितोभ्दिज्जा जांगमस्नेहेषु नैवोपलभ्यते । Cotton Seed, Ricegerm, Oil Intestinal Synthesis आन्त्रिकसंश्लेषणम्	प्रकाशतापयोर्न कोऽपि विशेषः प्रभावः औषजनीक्रियास्नेह माध्यमे । लौह, खनिजेषूपलब्धिः, क्षारेषु, अल्ट्रावाइलेट किरणेषु (सूर्यरश्मिषु) चोपलब्धिः । स्नेहविलेयः जलेऽविलेयः ।	संचायते । प्राकृतप्रजननक्रियासा मर्थ्यम् । जीवनीय ए केरोटिनस्य- औषजनीकरणे स्वल्पता- उपपाद्यते । इत्युत्पादक स्त्रावविशेषाणां क्रियायां उद्रेच- नेसाहाय्यम् उपयोगेच । तथा Cholesterol एवं जीवनीय ए, इत्यस्यान्तर्ग्रहणे साहाय्यम् ।	(नरमूषिकेषु) षाण्ढ्यम्, प्रजोत्पादना समर्थत्वं, मांसपेशी क्षयोऽपचयश्च शशकेषु (Rabits) (गिनी पिग् रेबिट)		

नाम	एकांक (मात्रा) (Methods of Assay)	उपादानानि	अहारेषुस्थिति (Sterlity in Food)	शरीर क्रिया	अयोगजाः विकारा	दैनकिनी मात्र	विशेषः
जीवनीय के. (एएटीहीमो-रेजिक विटामिन Coagulation Vitamin) Menadione.	माइक्रोग्राम (As Menadione) स्कन्दनकाल (Vit. K.) Depleted Chicks.	हरितपर्णेषु (Alfalfa, Spinach, गोभी) यकृति आम्त्रेषु संश्लेषणं	स्नेहविलेयः चार-प्रकाश-सम्पर्केण विनश्यते। पर्य्याप्तमात्रा-यां तापसहः।	याकृतपित्त-स्याचूषणे (संशोषणे) परमावश्यकता भवति। 'प्र-स्कन्दिन्' Prothrombine पदार्थस्य निर्मितिः	रक्तास्कन्दनकाले विलम्बः, नवजात शिशूनां रक्तस्राव जन्याः विकाराः	अप्रतिज्ञातम्	
जीवनीय सी Ascorbieacid Ahtiscorbutic Vitamine.	मिलीग्राम रासायनिक पद्धतिः	अम्लफलादीनि। ताम्रतरम् (Tomatoes) Strawberries Cantaloupe	जलेसरक्तया-विलेयः ताप, वायु, चारा-दिभिः सौव	स्वल्पमात्रायामेव संग्रहः शरीरे। परमक्रियाकरे-षुधातुषु पूर्णं	त्वगतरक्तस्रावः (शाखागतरक्त-पित्तम्) अस्थनाम-पूर्ण विकासः	युवानः ७०-७५ मि० ग्रा० सगर्भावस्थायाम्-१०० मि० ग्रा०	

नाम	एकांक (मात्रा) Method in Assay	उपादानानि	आहारेषुस्थिति Sterlity in Food	शरीरक्रिया	अयोगजः विकारा	देनकिनी मात्रा	विशेषः
		पत्रशाकानि Boocceli Kale आलुकम् आमलकी कृष्णमरिचः	श्चेर्विनश्यते । Copper accelerates destruction	संदृप्तावस्थाया-मुपलभ्यते । कौषान्तरिक्वस्तूनां निर्मितिर्धारणं च । कतिपयानां स्काइनोअम्लानां संक्रमण प्रतिरोधेषु धातुपाकः	तरुणास्थ्यवां दौर्बल्यम् मृदुत्वम् । मांसापचयः पाण्डुत्वम् । अपूर्णवृद्धिः । क्षमता । स्कर्वी रोगः	दुग्धपायिनीं कृते–१५० मि.ग्रा. शिशवः ३०-१०० मि.ग्रा. वयोऽनुसारेण	
जीवनीय वी१ थियामिनः Antiberiberi Vitamine Antinuritic Vitamine	मि.ग्रा. अथवा माइक्रोग्राम रासायनिक Microbio Logical	यकृतिअन्येऽपि ग्रन्थयः सूकर-मांसम्, शुष्कांकुराः (Yeast dried)	प्रकाशेन क्षारे-चाति-शीघ्रतया विनश्यते ।	संभवतःकाऽपि-संश्लेषात्मिका । क्रियाशरीरेजायते । स्वल्पमात्रायामेव	क्षुधाऽल्पता नाड़ीदौर्बल्यम् अवसादः ।	पुरुषाः १.२–१.८ मि. ग्रा.	

नाम	एकांक (मात्रा)	उपादानानि	आहारेषुस्थिति	शरीरक्रिया	अयोगजाः विकारा	दैनकिनी मात्रा	विशेषः
		गोधूमांकुरा, Wholewheet Oatmeal दुग्धम् Soyabeans धान्यम् Legumes, Peanuts, Enriched food.	अल्पाम्लीयऽने- स्थिरयितुं शम्यते जले पूर्णतया विलेयः।	शरीरे संचयः। सात्रसंस्थान- स्येकभागः Carls Oxylese यः अंश्रो श्रोह वर्ग षायर्यू. विकाम्लतः विघटयति।	श्रमः महास्रोतसः क्रिया शैथिल्यं, निबन्ध्यं वेरी वेरात्वारेको रोगः नाड़ीशोथः हृदगत्यवरोधः, शोथः	स्यित्रः १.०–१.० मि.ग्राम शिशव (१२ वर्षादधः) ०.५-१.२ मि० ग्राम, शिशवः (द्वादशवर्षा दूर्ध्वम्) १.२–१.७ मि. ग्राम	
रिवोफ्लेवीनः जीवनीय बी२ लेक्टोफ्लेदीन Vitamine G.	मिलीग्राम- माइक्रोग्रामे रासायनिक- पद्धतिः Microbiolo- gical.	दुग्धे, किलोट Powdered whey यकृत्वङ्मस्तिष्क हृदय मांसेषु, अण्डानि हरित शाकानि, शुष्कांकुर (विरूढ़) चूर्ण Enriched Foods.	सापेक्षातियाऽम्ल तापसहः शीघ्र तयाजलेविलेयः शेषं पूर्ववत	स्वल्पमात्रसंचयः स्नायसंस्थानसंघटकः उदजनस्यकधातु- पाको इभूतऽको द्वितीये परिवर्त्तनम्।	सूववर्णीविदारः (Cheelosis) ओष्ठजिह्वाशोथः नेत्रकण्डूयनं दाहश्च प्रकाशासह्यता Blurred Vision.	युवानः १.५–१,८ मि.ग्रा. सगर्भा० २.५ ,, स्तनन्धायि न्याम् ३.० ,, शिशुश्रा ०.६–३.५ ,, वयोऽनुसारेण	

नाम	एकांक (मात्रा)	उपादानानि	आहारेषुस्थिति	शरीर क्रिया	अयोगजाः विकारा	दैनकिनी मात्रा	विशेषः
नियासिकः निकोटिनिकाम्लः नियोसिनामाइड Antipellagra Vitamine	मि० ग्रा० रासायनिक पद्धतिः Microlno-locial.	यकृत्वृक्क मत्स्यमांसेषु कुक्कुटायिषु, Peanuts, Cereals, विरुद्धधान्येषु अलुकं, हरित-शांकेषु Enriched Foods.	तापौषजनीकरणयोः प्रति सह्यता। जले विलेयः	तृ'तोफेनोऽस्य-प्रतिनिधिभूतो-ऽस्ति। सक्रिय-संघटकः सूव-स्थानान्तरी-करणम्	पैलेग्रा-नायको रोगः आमाशिया-न्त्रप्रणाली गताः, त्वग्गताः, नाड़ीगताः विकाराः	युवानः १२-१८ मि० ग्रा० शिशवः ४-१७ मि० ग्रा० परिवर्त्तनानिया (वयोऽनुसारेण)	
जीवनीय वी ६ पाइरिडोक्सीन पाइरिडोक्सल पाइरिडोक्सेमिन (एन्टीएक्रोडाइ-निया जीवनीयः),	मिलीग्रामे, माइक्रोग्रामे—(माइक्रोएक्से) पद्धत्या।	Yeast, Wheat cormLegumes शिम्बीधान्य Wholegrain Cereals शाकानि, यकृत्वृक्क मांसेषु	जले विलेयः तापाम्लक्षारसहः प्रकाशेन शीघ्रं विघट्यते	स्रावतऽस्यैकभागः तत्र अं ओ ओहा तथा न हाः वर्गयोः पृथक्करणेमाइ-नौऽम्लस्य विश्लेषणम्।	अप्रविज्ञातंऽमानव शरीरे। हृद्गत्यवरोधः यकृति शोथः, मांसदौर्बल्य नाड़ी धातो-	अनुमानतः २ मिलीग्रामं यावत्	

नाम	एकांक (मात्रा) (Methods of Assay)	उपादानानि	आहारेषुस्थिति Sterlity in Food	शरीर क्रिया	अयोगजाः विकारा	दैनकिनी मात्रा	विशेषः
		मासेषु, दुग्धे, अण्डेषुच प्राप्यते ।			रपचयः आक्षेपः, त्वक्शोथः		
पेण्टोथिनिकाम्लः स्पन्दनहेतुकः (Filterate Factor)	मि॰ ग्रा॰- मा॰ ग्रा॰- माइक्रो- एस्सेपद्धतिः	यकृत, Lean Meats शुष्क, विरुढ़- धान्यांकुरचूर्णम्, Skimed Milk दुग्धं अण्डम्, मधुरालुकम्, Molasses Bioccote. इत्यादयः	जलेऽतिविलेयः क्षाराम्लतापैर्विन-श्यते ।	औषजनीकरण- स्रावतत्रंस्य निर्माथको येन शर्करोजनस्य धातुपाकः क्रियते । वाइ- औटिनः तथा	मानवेष्वप्रतिज्ञातम् त्वग्विकाराः, नाड़ी धात्वपचयः, यकृतो मेदसायक्रान्तिः (In Chicks) पालित्यं आड्रिनलीन स्रावः रक्तस्रावः अन्त्रिक व्रणाः (मूषिकेषु) ।	अनुमानतः ५ मि॰ ग्रा॰ यावत्	

नाम	एकांक (मात्रा)	उपादानानि	आहारेषुस्थिति	शरीर क्रिया	आयोगजाः विकारा	दैनकिनी मात्रा	विशेषः
वायोटिनः जीवनीय ह (एच) Anti Egg White Injury Factor. Vit. H.	माइक्रोग्राम (माइक्रो एक्से-पद्धत्या) शाकानि	दुग्धं अण्डपीतभागः यकृत्, पीष्टः, Molasses मांसानि,	अग्निपाकेन न विनश्यति जले विलेयः	पाइरूयूविकाम्लनिर्माणे पाके च परमावश्यकः। Deamination of some amino Acids.	त्वग्विकाराः नाड़ी दौर्बल्यम् क्षुन्नाशः	अप्रतिज्ञातम्।	
'टेरोइलग्ल्यूटेमि काम्लः' फोलिकाम्लः जीवनीय वी ७ बू हैतुकः v Factor) R & S. factor	पूर्ववत्	अतिहरित, शाकानि, यकृत् वृक्कमांसानि, (Prepared wheat cereals) गोमांसं (Veal)	साधारणाग्निपाचन सहः। सूर्यप्रकाशे नश्यति	शरीरेणास्य पृथक् संश्लिष्टायांमऽवस्थायां ग्रहणं-क्रियते। प्राकृत रक्तकणानां रक्तप्रोभूजिनस्य च समुच्चयोऽनेन (मैक्रोसायटिक) रक्ताल्पतायां क्रियते।	अन्वेषणात्मिकाऽयोगजन्या विकृति मानवशरीरेषु न प्रत्यक्षीकृतम्। किन्तु केषुचिज्जन्तुषु सम्बन्धोज्ञायते। तत्र रक्ताल्पता, ग्रहणीविकाराः, शरीर भारस्याल्पत्वं,	अप्रतिज्ञातम्	

नाम	एकांक (मात्रा)	उपादानानि	आहारेषुस्थिति	शरीर क्रिया	अयोगजाः विकाराः	दैनिकी मात्रा	विशेषः
					प्रवाहिका विशेषषु पत्तपातश्चय (पत्ताणांम नुत्पादोवा) दृश्यते ।		
कोलीनः Choline.	पूर्ववत् (रासायनिक-पद्धत्या चेति विशेषः)	प्रस्फुरकलायपिड़ाः यथाऽण्डस्यपीतभागे, यकृति, मस्तिष्के, वृक्कयोः, मांसेषु, दुग्घेषु, पीष्टेषु, अचोटादिषु, फलेषु, Nuts फलेषु ग्रन्थिफलेषु Cereals.	जलेविलेयः अम्लसहः तीव्रत्तारासहः	लियोट्रापिक क्रियता । एसीटाइल कोलीन-नामकस्य-पित्तवर्गीयस्रावस्य संगठकः ।	मनुष्येषु-अप्रतिज्ञातम् यकृतोमेदसापक्रान्तिः वृक्कयोः रक्तस्नुति-जन्याः विकाराः, एवमेव अद्रिनलिन-ग्रन्थौ, हृदये, फुफ्फुसयोरन-केषु चिज्जन्तुषु दृश्यते । Slipped tendon Disease in Chicks.	अनुमानतः ५०० मि० ग्रा० यावत् ।	

आहार विधि विमर्शाभिधानीयम्

आहार विधि विशेषायतनीयम्

"तत्रेदमाहारविधिविधानमरोगाणामातुराणाम-
पि केषांचित्काले प्रकृत्यैव हिततमं भुञ्जानानां
भवति—"

(चरक संहितायाम् विमानस्थाने
अध्याय १ सूत्र ३५)

हिपोक्रेटीसः (Hippocrates) (५०० वर्ष ई० पू०) लिण्ड महोदयः (२०० वर्ष पूर्वे) तकाकी महोदयः (५० वर्ष पूर्वे) मेगेण्डी महोदयः (१७८३-१८५५ ख्रिष्टाब्दे) ल्यूनिनः (१८८१) होप्किन्स महोदयः (१९१२) फंक महोदयश्च (१९१२ क्रमशः आहारतत्वान्वेषणपद्धति मनुसृत्य आहारेण कतिपयरोगाणाम् चिकित्साम् साधीयसीम् निर्धारितवन्त आसन्। एतेषाम् सर्वेषां महापण्डितानाम् मते सर्वरसाहारस्य प्रयोगः (आहारसाद्गुण्योपेतस्य) सर्वाधिकः श्रेष्ठोवर्तते। उक्तवांश्च "ओलिवर वेण्डेल होंमस महोदयः पद्यात्मिकायाम् "माइण्डस डाइट्" रचनायाम् अस्य पद्यस्यान्तिमपदेषु जीवनीयद्रव्यस्य (विटामिन ए) संकेतः कृतो दृश्यते।

"No life worth naming ever comes to good if always nourished on the self some food. The creeping mite may live so if he please, And feed on stilton till he turns to cheese But call magendie proves beyond a doubt if mammals try it, that their eyes drop out.

किन्त्वायुर्वेदप्रवर्त्तका महर्षयोऽति प्राचीन कालत एव आरोग्यस्यायुषोऽनुवृत्यर्थम् सर्वेषामाहारद्रव्याणाम् समुपयोगमेव सुखावहं निर्धारितवन्त। तथाप्युपर्युक्त प्रसंगे स्पस्टमेतद्भवतियदाहारवस्तूनामुपयोगमात्रमेव नालम्

सुखपरिणामाय किन्तु जाठराग्नेः समताऽपि नितान्तावश्यकी भवत्यन्नपान-पाचनायान्त ग्रहणाय च ।

एवं हि समस्ताहार द्रव्याणाम् संक्षेपतस्तात्विक वर्णनानन्तरम् सम्प्रति तेषामुपयोगविधि विशेषायतनानि शास्त्रोक्तानि व्याख्यास्यामः । यतोह्युक्तम् लौलिम्बराजमहोदयेन----

पथ्येसति गदार्त्तस्य किमौषधनिषेवणैः ।
पथ्येऽसति गदार्त्तस्य किमौषधनिषेवणैः ।

अतः इतः प्रभृति पथ्यापथ्यविवेचनम् प्रारम्भ्यते तत्रसर्वादौ सम्यग् प्रयुक्तस्याहारस्य पथ्यत्वम् भवति, असम्यग्योगयुक्तस्य असम्यक् प्रयुक्तस्यान्न-पानस्यापथ्यत्वम् च भवतीति ध्येयम् । हिताहारस्यापिविधिपरीतसेवितस्यानारोग्यो (व्याधि) त्पत्तिदर्शनाज्ज्ञायते यत्प्रयोगविधि परिज्ञानमावश्यक मिति ।

आहारस्यावश्यता धातूनाम् वृद्धिस्थित्यर्थम् भवति यतो हि शरीर-धातूनाम् रात्रिन्दिवं क्षणध्वंसिन्यायेन क्षणे-क्षणे विनाशाः क्षरणं ना भवति । रसादीनाम् धातूनाम् पौषकत्वेनाहाररसस्य व्याख्यानम् प्रागस्माभिः कृतमासीत् । तस्याहाररसस्य निष्पत्तिराहारपरिणाम करैर्भावैः क्रियेते । के त आहार परिणाम करा भावा इत्युच्यते---

'आहार परिणामकरास्त्विमे भावा भवन्ति, तद्यथा—
ऊष्मा, वायुः क्लेदः, स्नेहः कालः, समयोगश्चेति ।'

च० शा० ६।१४

अथ तेषाम् क्रमशो व्याख्या क्रियते—

तद्यथा ऊष्मा पचति :—

अत्राष्मा शब्देन जाठराग्ने, जठरस्योष्मणश्च (तापस्य) ग्रहणम् क्रियते । वस्तुतस्तु आहार परिणामकरेषूष्मणएव साक्षादुपयोगः । अतएवो-क्तम् चक्रपाणिदत्तेन अत्र चाहारपरिणामकरेषु ऊष्मैव साक्षात् पाके व्याप्रियते । वाय्वादयस्तु तस्य पचतो व्यापार विशेषेण सहायताम् यान्तीति दर्शयन्नाह इत्यादि ।......'अत्रोदाहरणम्--यथा स्थाल्या मम्बुतण्डुलादिर्विपच्यते

तथैवाग्निा महा स्रोतसि प्रयुक्तस्यान्नपानस्यानपायिरूपान्तरे परिणमनम् पाको वा क्रियते। अथोक्तम् चरके--

समानेनावधूतोऽग्निरुदर्यः पवनोद्वहः
कालेभुक्तम् समं सम्यक्पचत्यायुर्विवृद्धये।
एवं रसमलायान्नमाशयस्थमधः स्थितः
पचत्यग्निर्यथा स्थाल्या मोदनायाम्बुतण्डुलम्।

तस्याग्नेःसाक्षादुपलब्धिर्भवतीप्यपि निरस्तम् सुश्रुतसंहितायाम्--

'जाठरो भगवानग्निनिरीश्वरो ऽन्नस्य पाचकः
सौक्ष्माद्रसानाददानो विवेक्तुम् नेव शक्यते।
प्राणापान समानेस्तु सर्वतः पवनैस्त्रिभिः
ध्यायते पाल्यते चैव स्वां स्वांगतिमवस्थितैः।

अतः सामर्थ्यवान् शक्तिवान् माहात्म्यवान् वा जाठरोऽग्निः सूक्ष्मत्वान्न दृश्यते किन्तु कार्यैरेवानुमीयते। अतश्च साक्षान्नोपलभ्यत इति। यच्चात्र ध्यायते पाल्यत इतिशब्दद्वयम् गृहीतम् तेन प्राणापान संज्ञका नित्याभ्याम् ध्यायते (उदीर्यते) समानवायुना च निकटस्थेन पाल्यते-इत्यवधार्यम्।"

नव्यक्रियाशारीर विदोः ऽन्नस्य पाचनार्थे ये रसाः पाचकसंज्ञकाः निर्दिश्यते तएवायुर्वेदशास्त्रे पाचकाग्निवर्गान्तर्गताः सन्तीति तालिकया ऽधस्ताद् समन्वयचेष्टा क्रियते—

स्थानम् आशयो वा	आयुर्वेदीय क्रिया शरीरोक्ताग्नि भेदाः	पाश्चात्यक्रियाशारीरोक्त पाचकस्रावविशेषाः
मुखम् (लालाग्रन्थयः)	पाचक पितम् (अंशाः)	टाइलिनः Tylin
आमाशय	पाचकपित्तम (अच्छपित्तम)	लवणाम्लम Hydrochloric acid (हाईड्रोक्लोरिक एसिड) पेप्सीनः Pepsin रेनीनः Ranin लाइमेजः (इत्येवमाधीनिद्रव्याणि) Lypase etc.
पच्चमानाशयः	पाचकपित्तम (याकृतपितम) अग्न्याशयिक पित्तं	अग्न्याशयिक रसः Pancriatic juice ट्रिप्सिनः Trypsin लाइपेजः Lypase आमाशयिक एमाइलेजः Gastric Amylase याकृत पित्तम् Hepatic Bile आन्त्रिक स्रावाः Sucess Enterious इरेप्सीनः Erepsin इनवर्त्तेजः Invertase माल्त्तेजः Maltose लक्तेजः Lactose आन्त्रोकिनेजः Entrokinase

यच्चोष्माशब्दस्यार्थान्तरमस्माभिस्तापरूतेणकृतमासीत् तदधुना स्पष्टीक्रियते । आमाशयिक तापस्यमात्रा प्राकृतरूपेण साधारणतः १०० डिग्री फा० यावती भवति । १° शीतजल हिमसिक्तजलादि पानादूष्मणो ऽस्य न्यूनता भवति । १२½ तोलक शीतलजलपानेन १०० डिग्री तः ७० डिग्री यावती तापमात्रा ऽमाशयस्य परीक्षणै ज्ञाताऽसीत् । आमाशयस्यकृते स्वकीय प्राकृत–

तापमात्राप्राप्तौ पुनरर्धहोरा समयो ऽपेक्षितो भवति। अतश्च शीतजलपानेन मन्दाग्निता ततश्च कार्श्यम् भवतीति शास्त्रेपूक्तम् भवति। *

अतश्चोक्तम्—

"उष्णमश्नीयात्, उष्णंहि भुज्यमानम् स्वदते। भुक्तम् चा ग्निमुदर्यमुदीरयति, क्षिप्रम् जरां गच्छति, वातमनुलोमयति, श्लेष्माणम् च परिह्रासयति। तस्मादुष्णमश्नीयात्"

(च० वि० १।३६) इति

२—वायुरपकर्षति

वस्तुतः प्राणापानसमानव्यानवायवः पाचनकर्म परायणाः भवन्ति तत्र प्राणापानसमानाःअग्नेर्धमानम् पालनम् च कुर्वन्तीति प्रागुक्तम्। व्यानस्तु संचूषिताहाररसस्य ततः प्रसृप्तिम् करोति अतश्चोक्तम् "रससंवहनोद्यत इति। अस्यव्यानस्य च सर्वशरीर एवस्थानम्। व्यानः सर्वशरीरगः। "कृत्स्नदेहचरो व्यान" इत्याद्युक्तत्वात्। तत्र व्यानादीनामेतेषाम् चोद्वहनादि कर्म समीक्षाऽधुना प्रसंगतः क्रियते---

१—प्राणवायुः—

"अन्नमादानकर्मातुप्राणः कोष्ठंप्रकर्षति"।

(चरक)

देहधारणक्षमो मुखेसंचरणशीलो वायुः प्राणइति सुश्रुतः। चरके मूर्धोः मूर्धोः कण्ठजिह्वास्य नासिकाः" इतीमानिप्राण स्थानानि निर्दिष्टानि।

---

*तत्रादौ कर्षयेत्पीतम् स्थापयेन्मध्यसेवितम्।
पश्चात्पीतम् बृंहयति तस्माद्वीक्ष्य प्रयोजयेत् (जलपानविधिः)
(सु० सू० ४६।४३८)

अष्टांगहृदये हृदयमपि प्राणस्थानम् । पाचन क्रिया सम्बन्धीनि प्राण कर्माणि समासेनात्रोद्ध्रियन्ते*

१– उद्गारः
२– अन्न प्रवेशनम्
३– हिक्का
४– कण्ठजिह्वा आस्यस्थितिः
५– अन्नविधारणम्
६– आहरणम्
७– अग्न्यादीन् स्वक्रियादिषुयोजयतीति ।
८– अन्न प्रकर्षणम् च ।

मस्तिष्क—सौषुम्णिकनाडीसंस्थानान्तर्गताः नाड्यश्चेष्टासंज्ञावहाः प्राणस्य संचारमार्गतया ज्ञायन्ते । अतः प्राणदा प्रभृतीनाम् नाडीनामत्रावरोधः क्रियते ।

२—अपानवायुः

शरीरक भाष्ये "अपानः अर्वाक्वृत्ति रुत्सर्गादिकर्मा" इत्येवम् व्याख्यातः । अष्टांग संग्रहे पक्वाशयजाः रोगाः अपानविकृतौ भवतीति निर्दिष्टम् । मूत्रदोषाः अर्शांसि, वस्तिगुदाश्रयारोगाश्चपरिगणिताः । नाभिः, गुदम्, अन्त्राणि पक्वाशय इत्येतानि स्थानानि- (तथैतराणि च) अपानस्यभवन्तीति निर्देशादर्वाचीन शास्त्रेषु यानिनाडीजालकानि वर्णितानि सन्ति स्थानेस्वेतेषु, तैः साकम् प्राचीनोक्त (योगाशास्त्रायुर्वेदशास्त्रोक्तानाम्) चक्राणाम् समन्वयः सुकरः । अपान क्षेत्रे आधुनिकोक्तजालकानाम् निर्देशः संक्षेपेणेत्थम् कर्त्तु मुज्यते ।

---

*आवृत्तवात विज्ञानम-नामक महानिवन्धः (थीसिस) तः (लेखकः श्री ज्ञान-भास्कर पाण्डेयः पोस्ट ग्रैज्युएट ट्रेनिंग सैन्टर जामनगर (भारत) विस्तरशस्तु महानिवन्ध एव द्रष्टव्यम् ।

सुषुम्णा जालकानि-कटिप्रान्तेत्रिकप्रान्ते चाश्वपुच्छसमा सुषुम्ना कतिपय जालकानि रचयति तानि चक्रनाम्ना प्राचीने रुक्तानि । त्रिकोत्सेध समीपे एकमधिवस्त्याख्यम् चक्रं, द्वितीयम् अधिवस्तिकम् अधरम् नाम च विद्यते । सुषुमा काण्डस्यानुकटिको भागश्च श्रोणिवस्तिपन्चावाधान समीपस्था वयवेषु वितरितो अस्ति । अतः मलमूत्रशुक्रार्त्तवधारण मोक्षणात्मकानि सर्वाणि कर्माणि चक्रेणोपपरिनिर्दिष्टेना नुकटिकभागेन च सुषुम्णया क्रियन्तइति अर्वाचीन शारीर शास्त्रोक्त्याऽस्य समन्वयः कर्त्तुम् शक्यते ।

(३) समानवायु

(समानेनावधूतो अग्निरुदर्यः प्रवनोद्वहः)

सम्यक् अनिति इति (जीवमतीति) समानः । आमा—शयात्पक्वाशयं यावत्पाचकाग्निना सह वर्त्तमानः स्वगत्यादिभिरन्नपरिपाकम्, पक्वस्यान्नस्य रसान्मलांशस्य विभजनम् च येन वायुना क्रियते स समानः । चरके तु समानवायोः स्थानानि स्वेद दोषाम्बुवाहीनि स्रोतांसि, अन्तरग्नेः पार्श्व प्रदेशश्चोक्तानि । तत्रान्तराग्नेः पार्श्वदेशे समानस्य नित्यस्थितिः । पाकान्ते च स्वेद दोषादिवहनकाले स्तस्मिंस्तस्मिन्स्रोतसि संचारो ऽप्यनेन क्रियते । अष्टागसंग्रहे शुक्रार्त्तववहस्रोतांस्यपि परिगणितानि सन्ति कार्यक्षेत्रत्वेन । तच्च चिन्त्यम् । डह्लणस्तु आमपक्वाशयशब्दस्य "पाकः पक्वम् नपुंसके भावेक्तः, आमस्य पक्वम् आमपक्वम् तस्याशयः 'पच्यानाहारायश' इत्यर्थः । तत्र चरतीत्यामपक्वाशयचरः एवमर्थ वैशद्य मापाद्य पच्यमानाशयं स्थानत्वेन स्वीकरोति । एवयामाशय पच्यमानाशय पक्वाशयादिषु स्थानेषु पाकक्रियाऽनेन संपाद्यते । पाकजन्य पदार्थानाम् सारकिट्टविभजनम् च तत्रैव भवति । शरीरस्थस्य कायाग्ने रुद्दीपनाम संधुक्षणाय च तत्समीपस्थस्य द्रव्यान्तरस्योपस्थितिः स्वाभाविकी परमावश्यका च वातस्य चेष्टाकरत्वमात्मलिंगम् । तेन पाकक्रिया-करणमगांनाम् गतयः संकोचविकासात्मिकाः बैर्मांसपेशीभिः क्रियन्ते तासां-संचालनयैर्वातसूत्रैः क्रियते तेषु च वातसूत्रेषु स्थितो यो वायुस्तेषामंगानाम् गति-नियन्त्रणम् करोति स समानवायुः । आधुनिकास्तु आमशयान्त्रनलिकायाम् तिस्रो गतयो निर्दिशन्ति ।

(१) अपकर्षणी गतिः Peristaltic movement

(२) दोलनीगतिः Pendulum movement

(३) परिमर्दन गतिश्चेति······

एता गतयश्च 'समानाधीना' भवन्तीति समन्वयः।

व्यानवायुः—

'व्यानस्तयोः (प्राणापानयोः) सन्धौ वर्त्तमानः वीर्यवत् कार्यहेतुः' इति सर्वशरीरचरो व्यानः रसादिसंवहन (प्रेरण) करः पंचविधचेष्टानाम्

प्रवर्त्तकः स्वेदासृक्स्रावणश्च भवति–अन्यानि चकर्माणि गति–प्रसारणाक्षेप निमेषोन्मेष रससंवहन स्वेदासृक् स्रावणाकुंचनोत्क्षेपणावक्षेपण जृम्भणान्नास्वादन स्रोतोविशोधनयोनौशुक्रप्रतिपादनान्नस्यकिट्टात्सारविभजनधातुतर्पणादीनि समुच्चयाद् भवन्ति। अर्वाचीन शारीर विदो नाड़ीसंस्थानस्यैकम् विभागम् स्वतन्त्र नाड़ी संस्थान संज्ञया वर्णयन्ति। तदधीना, अनैच्छिका, क्रिया भवन्ति यथा रसरक्तसम्वहनान्नपचनादीनि। तदत्रस्वतन्त्रनाड़ीसंस्थानेन सह व्यानकर्मणाम् (वहुधा) सादृश्यम् प्राप्यते। आकुंचनादीनि रससंवहनसंस्थान–पाचनसंस्थान-गतांगेषु चेष्टाप्रकाराणि बोद्धव्यानि। मांसधातौराकुन्चनादि कर्म त्वैच्छिकमेव। तदत्र न गृहीतम्। कानिचित्कर्माणि यथा निमेषोन्मेषाद्याः शीर्षण्यनाड़ीनाम् ३, ४, ६, युगलशाखानाम् कर्मभिः सह सादृश्यमावहन्ति। इतरकर्मणाम् च मस्तिष्क सौषुम्निक संस्थानेन सह (विशेषतः) समन्वयो दरीदृश्यते। *

अतः संक्षिप्योच्यते यत् वायोस्तु द्विविधमत्रकर्म भवति :—

(१) अन्नपानस्याग्नि–सामीप्य करणम्

(२) अग्नेः संधुक्षण मुद्दीप्तिर्वा। प्रथमं कर्मान्यगति विशेषैः सम्बध्यते। द्वितीयम् च चेष्टाहेतुत्वेन (Mobility) संभवति। प्रथमंकर्म

---

* जामनगरथायुर्वेदीयस्नातकोत्तरप्रशिक्षणकेन्द्रीय विदुषाम् तत्वावधाने संप्रणीते—

साहाय्यात् नाड़ी संवेगतश्चेति कदाचिच्च प्रतिसंक्रान्तक्रिया (Reflex action) द्वारा ऽपिसम्भवतीति ज्ञायते।

क्लेदः शैथिल्यमापादयति :—

आहारपरिणामकरेषु भावेषु क्लेदस्यापि ग्रहणम् कृतम्। तत्र मुखतः प्रारभ्य (प्रपाकत एवारभ्य) समग्रमहास्रोतसि श्लेष्मलकलातः श्लेष्मलस्रावाणाम् निःस्पन्दनमुद्रेचनम् भवति। मुखे तु म्यूसिन (Mucin) नामकः स्रावविशेषः कफात्मक एव भवति। आमाशये ऽपि 'क्लेदकः सो ऽन्नसंघात क्लेदनात्' इत्युक्त्या क्लेदककफस्योपस्थिति निर्धार्यते। एवं हि क्लेदकस्यास्योपस्थितिः सम्पूर्णामाशये (पच्यमानाशयेऽपि) भवतीत्यवगम्यते। अनेन श्लेष्मणा द्विविधम् कर्म साध्यते—

(१) अन्नपानस्य संघातभेदः शैथिल्यम्।

(२) तीव्रतरपाचकपित्तरसेभ्यो ऽन्त्रामाशयिककलाभागानाम् रक्षणम्।

क्लेदनशब्दस्य द्रवीकरणमेवार्थः संगच्छते। संघातभेद (Desintigration) शब्देन च घनत्व-ह्रासार्थो ग्राह्यः॥

स्नेहोमार्दवम् जनयति—

स्नेहगुणोत्पादक (श्लेष्मल) द्रव्याणामुपयोगाद् (यथाऽन्नपाने घृतादयः) शरीरे मृदुतातथा चाहारेऽपि मृदुता चिक्कणता चोत्पद्यते। अतएवोक्तम्—

> 'स्निग्धमश्नीयात् स्निग्धंहि भुज्यमानम् स्वदते, भुक्तमुदीर्य चानुदीर्यमग्निमुदीरयति, क्षिप्रम्जराम्गच्छति वातमनुलोमयति दृढीकरोतिशरीरोपचयं, बलाभिवृद्धिंचोपजनयति, वर्णप्रसादमपि चाभिनिर्वर्तयति। तस्मात्स्निग्धमश्नीयात्।
>
> (च० चि० विमानस्थान १।३८)

---

* 'आवृतवातविज्ञानम्' नामके महानिबन्धे श्री ज्ञानभास्करपाण्डेय अनुसार मेतत्। निबन्धस्यास्योद्धरणानि बहुशोऽत्रप्रदत्तानि सन्ति।

कालः पर्य्याप्तिमभिनिर्वर्त्तयति—

सत्यप्यूष्मादि व्यापारे कालवशादेव पाको भवति, नोष्मादिव्यापारमात्रादिति ज्ञापनार्थं कालः पाकनिष्पत्तिम् पूर्णतया निवर्त्तयतीत्युक्तम् ।

काले भुक्तमन्नादिकम् प्रीणयति, किम् च तृप्तिं जनयति ।* अतएवोक्तम् चरकसंहितायाम्—

कालभोजनारोग्य कराणाम् श्रेष्ठम् (च० सू० २५।४०) प्राप्तकालभोजनस्य पाकनिष्पत्तिः सम्यक् भवति । व्यतिक्रम स्तु द्विविध :—

(१) अप्राप्तकालेः भुञ्जानः

(२) अतीत काले भुञ्जानः । एतौद्वावेव गर्हितौ स्तः उक्तम् च सुश्रुतसंहितायाम् ।

नाप्राप्तातीतकालम् वा हीनाधिकमथापि वा ।
अप्राप्तकालम् भुंजानः शरीरे ह्यलघौनरः ॥
ताँस्तान् व्याधीनवाप्नोति मरणम् वा नियच्छति ।
अतीतकालम् भुंजानो वायुनोपहते ऽनिले ॥
कृच्छाद् विपच्यते भुक्तम् द्वितीयं च न कांक्षति ।

(सु० सू० ४६।४७१–७३)

तत्रैषाकालस्य प्रथमाव्याख्या । भोजनपाकक्रियायाम् च कालस्यातिमाहात्म्यम् । यथाऽऽमाशये ४॥ होरापर्यन्तमाहारस्य पचनम् भवति । इत्यादि तथा सति विभिन्नानन्नानाम् पाककालमार्यादा ऽऽवश्यकी भवति । वायुनोदीरिते ऽति वृद्धवेगवति पच्यमानाशये शीघ्रमेवान्नस्यापक्वस्य निष्क्रिति भवति । एवं हि अतीसारादिषूपलभ्यते । तृतीया व्याख्या कालस्येत्थम् क्रियतेयत्—आयुर्वेदशास्त्रे कालदृष्ट्या—आद्यपाकः, मध्यपाकः, अन्तिमपाकश्चेति त्रिधापाको निगद्यते तत्राद्यपाकः प्रपाक इति चक्रपाणिदत्तः ।

---

* कालेप्रीणयते भुक्तम् (सु० सू० ४६।३६१) प्रीणियत इति तृप्तिम् जनयति डल्हणः ।

दत्तः सुश्रुतमतेतु द्वावेव विपाकोस्तः । मधुरविपाकः कटुविपाकश्चेति किन्तुचरकानुसारेण त्रयोविपाकाः सन्ति--समुच्चयेनेत्थम् कथयितुम् शक्यते—

१–प्रपाकः (प्रथमपाकः) चक्रपाणिः
२–मधुरविपाकः (चरकसुश्रुतवाग्भट्टाः)
३–अम्लविपाकः (चरकवाग्भट्टौ)
४–कटुविपाकः (चरकसुश्रुतवाग्भट्टाः)

तत्र त्रिषुविपाकेषु पाकावस्थायाम् दोषाणामपि सम्बन्धः शास्त्रेषु निर्दिष्टमस्ति यतोहि--

'वयोऽहोरात्रभुक्तांशैस्तेऽन्तमध्यादिगाः क्रमात्' इत्यनेन वातपित्तकफाः क्रमशः (भुक्तादौ कफः, भुक्तमध्ये पित्तम्, भुक्तान्ते च वायु रिति क्रमेण) आहार-पाककाल उदीर्यन्ते इत्युक्तम् भवति । मध्यान्हे च पित्तवृद्धिम् ज्ञात्वा भोजन कालो नातिवाह्यः । मध्यान्हे हि स्वभावत उदीर्णम् पित्तम् बुभुक्षाम् प्रकटयति प्रयुक्तस्य चान्नस्य पाकनिवृतिम् सापेक्षिकतया उत्तमां करोतीति ज्ञातव्यम् ।

समयोगस्त्वेषाम्परिणामधातुसाम्यकरःसम्पद्यतेः—

एषामाहारद्रव्याणाम् प्रकृत्यादीनाम् यः समयोगः स परिणामकरः धातुसाम्यकरश्च भवति । यतो हि यदा प्रकृत्यादि विरुद्धाहारः क्रियते तदा प्रकृत्यादि दोषादेवाहारस्य सम्यक्परिणामो न भवति । सहकारि कारणरूपेणा-यम् परिपाकहेतुरुच्यते । तच्चाष्टधा विभज्यते—

१–प्रकृतिः (द्रव्य प्रकृति)
२–करणं (संस्कारः)
३–संयोग (Combination of food)
४–राशिः (मात्रा)
५–देशः
६–कालः

७–उपयोग संस्था

८–उपयोक्ता चेति *

तत्र प्रकृतिरुच्यते स्वभावोयः, स पुनराहारौषध द्रव्याणाम् स्वाभाविको गुर्वादिगुणयोगः। तद्यथा माषमुद्गयोः शूकरैणयोश्च' इतिचरकः। एवं स्वभावत एव द्रव्याणाम् गुरुत्वलघुत्वादीनि प्रकृति शब्देन गृह्यन्ते। अत्रादाहरणे प्रकृत्या, माषे गुरुत्वम् मुद्गे लघुत्वम् शूकरमांसे गुरुत्वम् ऐणमांसे लघुत्वम्। लघुद्रव्याणि हि 'लघु शीघ्रं व्रजेत्पाकम् स्निग्धोष्णं-बलवन्हिदम्'।

(सु० सु० ४६।५१२)

एवं शालिषष्टिक मुद्गलावकपिञ्जलशशशरभ शंबरादीन्याहार द्रव्याणि प्रकृतिलघूनि, तथा पिष्टेक्षुक्षीर विकृति माषानूपोदक पिशितादीन्याहारद्रव्याणि प्रकृत्या गुरुणि भवन्ति। तत्र लघुनि द्रव्याणि वाय्वग्नि गुणबहुलानि, पृथ्वीसोमगुणबहुलानि च गुरुद्रव्याणि भवन्ति वाय्वग्नि गुणविशेष्याल्लघूनि अग्निसंधुक्षणस्वभावानि, अल्पदोषाणि च भवन्ति। पृथ्व्यम्बुगुणभूयिष्टत्वादग्नेः परिपन्थितया गुरुणि नाग्निसंधुक्षणस्वाभावानि दोषवन्त्यतिमात्रम् भवन्ति।

आहारगताः विंशति गुणाः

स आहारः विंशतिगुणाः—गुरुलघुशीतोष्ण स्निग्धरूक्षमन्दतीक्ष्णस्थिरसरमृदुकठिन विशदपिच्छिलश्लक्ष्ण खर सूक्ष्मस्थूल सान्द्रद्रवानुगमात्।

(च० सू० २५।२६)

एवमेवोषधद्रव्येस्वपि विंशतिगुणाः। विशेषतस्तु व्यवायि विकासि–प्रभृतयो गुणाः भवन्ति। तत्र यदेते गुणाः उत्कृष्टशक्तिमन्तो भवन्ति तदा वीर्यसंज्ञाम् लभन्ते। 'शक्तिमन्तो ऽन्यथागुणाः' इत्युक्तत्वात्। सुश्रुते तु—

---

* तत्र खल्विमानि अष्टावाहार विधिविशेषायतनानि भवन्ति तद्यथा प्रकृति करणसंयोग राशिदेशकालो पयोगसंस्थोपयोक्त्रष्टमानि ॥

च० वि० १।२४

"तच्चवीर्यम् द्विविधमुष्णम् शीतञ्चाग्नी सोमीयत्वाज्जगतः। केचिदष्ट विधमाहुः शीतम् उष्णम् स्निग्धम् रूक्षम् विशदं पिच्छिलम् मृदु तीक्ष्णम् चेति। एतानि खलु वीर्याणि स्वबलगुणोत्कर्षात् रसमभि भूयात्मकर्म कुर्वन्ति--

तत्रोदाहरणानि--महत्पंचमूलकषायं तिक्तानुरसम् वातम् शमयति उष्णवीर्यत्वात्। यथा कुलत्थः कषायः कटुकः पलाण्डुः स्नेहभावाच्च मधुरश्चेक्षुरसो वातम् वर्धयति शीतवीर्यत्वात्। कटुका पिप्पली पित्तम् शमयति मृदुशीतवीर्यत्वात् अम्लमामलकम् लवणंसैन्धवं तिक्ता काकमाची पित्तम् वर्धयत्युष्णवीर्यत्वात् मधुरा मत्स्याश्च। कटुकंमूलश्लेष्माणम् वर्धयति स्निग्धवीर्यत्वात्। अम्लकपित्थम् श्लेष्माणम् शमयति रुक्षवीर्यत्वात् मधुरम् तदेतन्निदर्शनमात्र मुक्तम्।'

प्रकृतिदृष्ट्या द्रव्य भेदाः

पार्थिव द्रव्याणि	आप्यद्रव्याणि	तैजसद्रव्याणि	वायव्यद्रव्याणि	नाभस-द्रव्याणि
गुरु	द्रव	उष्ण	लघु	मृदु
खर	स्निग्ध	तीक्ष्ण	शीत	लघु
कठिन	शीत	सूक्ष्म	रूक्ष	सूक्ष्म
मन्द	मन्द	लघु	खर	श्लक्ष्ण
स्थिर	मृदु	रूक्ष	विशद	दिशा
विशद	पिच्छिल	विशद	सूक्ष्म	विविक्त
सान्द्र	गुरु	खर	कषायप्रमुख	व्यवायि
स्थूल	सर	मुख्यतः	रसानि	अव्यक्त

चरक वि० १।२५ चरक सू० ५।६

सु० सू० ४५।५१२

पार्थिव द्रव्याणि	आप्यद्रव्याणि	तेजसद्रव्याणि	वायव्यद्रव्याणि	नाभस द्रव्याणि
गन्धगुण बहुलानि कषाय-मधुररसः	सान्द्र स्तिमित किंचित्-कषाय अम्ललवण रस-मधुर-प्रधानाः	कटुरसः अल्पाम्ल लवणः रूपगुणा-धिकः ऊर्ध्व-गमन स्व-भाववन्ति	किंचित्ति क्तरसानि स्पर्शगुणा-धिकानि	रस (रस शून्यानि)

पार्थिवद्रव्याणां कर्माणि	आप्यद्रव्याणां कर्माणि	तेजसद्रव्याणां कर्माणि	वायव्यद्रव्याणां कर्माणि	नाभसद्रव्याणि कर्माणि
उपचयः	क्लेदनम्	दहनम्	रूक्षता	मृदुता
(बृंहणं	स्नेहनम्	पचनम्	ग्लानिः	सुषिरता
पुष्टिः)	बन्धः	संतापः	अवृस्यताम्	लाघवम् (कृशता)
संघातः	स्पन्दनम्	दारणम्	लघुता	
गौरवम्	मार्दवम्	प्रभा (तेजः)	विचारणम्	
स्थिरता	आह्लादः	वर्ण	मनसोऽनेक	
बलम्		(गोरादिः)	विकल्प-	
नीचैर्ग-		कान्तिः	कारणम्	
मनम्			विशदता	

एवमत्र द्रव्यस्वभाव व्याख्यानम्। करणमिति द्रव्याणाम् स्वाभाव-सिद्धानाम् (निष्पन्नानाम्) अभिसंस्कार इति चरकः।*

"संस्कारो हि गुणान्तराधान मुच्यते।" अतएव स्वभातसिद्धगुणानाम् भावनादि क्रियया पाचन क्लेदनादि क्रियया वा परिवर्त्तन करण संज्ञया ज्ञातव्यम्।

* करणंपुनः स्वाभाविकानाम् द्रव्याणामभिसंस्कारः।

तत्र यैर्भावै गुणान्तराधानम् कर्त्तुं शक्यते तेषाम् संग्रह :—

१. तोय सन्निकर्षः
२. अग्नि सन्निकर्षः
३. शौचः
४. मन्थनम्
५. देशः
६. कालः
७. वासनम्
८. भावना
९. कालप्रकर्षः
१०. भाजनादयः
११. पेषणाम्
१२. अभिमन्त्रणम्

एवं संस्काराधेयेन गुणेन स्वाभाविक गुणानामन्यथाकरणम् । यद्य-प्युच्यते "स्वभावो निष्प्रतिक्रिय" इति तथापि संस्कारेण तस्यान्यथाकरणमुप-पन्नमेव प्रत्यक्ष दृष्टत्वात् । अतएव 'संस्काराधेयगुणेन कथं स्वाभाविक गुण नाशः क्रियताम्' इत्येषाशंका निरस्ता भवति । यच्चोक्तम् स्वभावस्य निष्प्रतिक्रियत्वम् तदुच्यते—'जातिप्रतिवद्ध' माषादीनाम् गुरुत्वम् न तज्जातौ स्फोटयितुम पार्यते (संस्कारेण तु तदन्यथाकरणम् ।) क्वचित् गुणो द्रव्याणां संस्कारादिनापिनान्यथा (क्रियते, यथा वह्ने रौष्ण्यम्, वायोश्चलत्वम्, तैलस्य स्नेह इत्यादि । एतेहि यावद् द्रव्यभाविन एव गुणाः । गौरवादयस्तु पुराण-धान्यादिष्वपि अपगमदर्शनान्न यावद्द्रव्यभाविनः । उक्तं हि—

गुणो द्रव्य विनाशाद्वा विनाशमुपगच्छति ।
गुणान्तरोपघाताद्वा'............इति ।"

अथच कदाचित्संस्कारेण द्रव्यान्तरस्योत्पत्तिरपि भवति यथा व्रीहेर्लाजा दुग्धस्य दधि प्रभृतयः । तत्राद्यद्रव्यलक्षणम् तिरोहितम् भूत्वा गुणा-न्तरोत्पादो द्रव्यान्तरोत्पाद हेतुत्वात्सुष्टैव ।

तत्रैतेषामुदाहरणानि दीयन्ते—

* १—अपूर्णविकसित शिशोः कृते दुग्धम्गुरुभवतीति कृत्वा तस्मिन् जलम् मात्रया मेल्यते। तथा च तण्डुलानि विना तोयशौचाग्नि संस्कारेणा नुपयोज्या एव। किंच तोयाग्नि शौचैस्तण्डुलस्थम् गौरव मुपहृत्या-न्नेलाघवमुत्पद्यते।

अतश्चोक्तम्—

सुधौतः प्रस्रुतः स्विन्नः संतप्तश्चौदनोलघुः। इति।

(च० सू० अ० २७)

२—अग्निसंयोगाल्लाजानाम् लघुत्वम्, रक्तशाल्यादेश्चाग्निसंयोगात्लाघवम् वर्धते। (३)

३—मन्थनक्रियया गुणान्तराधानम् च दध्नः प्रयोगवर्णन युदुक्तम् 'शोधकृदधि शोथघ्नम् सस्नेहमपि मन्थनात्'। इति (३)

४...देशेन च द्रव्येषु गुणान्तराधानम् भवतीति यथोक्तम् (च० चि १ पा०) भस्मराशेरधः स्थापयेदित्यादिषु तथा रसशास्त्रे पुटप्रकरणे च वहुधा धातुनां पुटनार्थ मेवमेव देशप्रयोगः। आनूपादिदेशभेदेनऔषधीनाम् गुणप्रकर्षविकर्षः सुप्रसिद्धः। (४)

---

(१) तोयसंस्कारः

Solution, Infusion, Tinctures, Decoctions

(२) अग्नि संस्कारः

Distillation, Evaporation, Sublimation (भस्मीकरण)
Decoction, Reduction of metals

(३) मन्थसंस्कारः

Emulsification, Collodial, Solutions

(४) देशसंस्कारः

Climate, site, place, Refregiration, coldstore-room etc. also be taken.

५—कालेन द्रव्यसंस्कारो यथा...''पश्चाज्जातरसं पिबेदित्यादौ
(चि० अ० १५) (५)

६—वासनेन गुणान्तराधानम् यथा—'अपामुत्पलादिवासनेन सुगन्धानुकरणं । (६)

भाजनेन द्रव्येषु गुणान्तराधानम् यथा 'त्रैफलेनायसीं पात्रीं कल्केना लेपयेत् (चि० अ० १ पा० ३) इत्यादौ दृश्यते। :-:

संयोगः

एकैकशो द्रव्याणाम् गुणाधर्मादि स्तु 'किंचिद्रसेन कुरुते कर्मवीर्येण चापरम्' इत्यादिना पृथक् पृथक् रसगुणवीर्यविपाकदृष्ट्या विभज्य गृह्यत एव। किन्तु कदाचिद् द्रव्याणाम् मेलनेन विचित्र कर्मणामप्युपलब्धिर्भवति यदुक्तम् चरकसंहितायाम्—
(च० चि० १।२८)

'संयोगस्तु द्वयोर्बहूनाम् वा द्रव्याणां संहतीभावः स विशेषमारभते। यं नैकेकशो द्रव्याण्यारभन्ते। तद्यथा मधुसर्पिषी–मधुमत्स्यपयसा च संयोगः।' एवं च ज्ञायते यन्मधुसर्पिषी पृथक् पृथक् अमारके भवतः मिश्रिते तु मारक एव तथैव क्षीरमत्स्यादि संयोगेन कुष्ठादि रोगाणाम् प्रादुर्भावः।

राशिः

राशिः प्रमाण मित्यनर्थान्तरम्। मात्रावदाहारौषधस्य प्रयोगः शुभावहोऽमात्रायाम् च प्रयोगेण हानिः अत्रामात्रग्रहणम्—प्रमिताशना भिप्राय-

---

५—काल संस्कार
Time & Season

६—वासन संस्कार
Flavoring

:-: भाजन संस्कारः—Container.

:-: 'यदुक्तम्–'ज्ञानार्थमुचितप्रमाणमनुचित प्रमाणाम् च राशिसंज्ञंभवति' इति चक्रः।

बोधकम् (हीनमात्राभिप्रायबोधकम् अतिमात्राभिप्रायबोधकम् च) ज्ञेयम् :-: तच्च प्रमाणज्ञानं द्विविधम्—

(१) सर्वग्रहः

(२) परिग्रहश्च ।

सर्वग्रहे प्रत्यवयवमाननियमोनास्ति । तेन येनकेनचिदाहारेण प्रत्येकमनियतमानेन सम्पूर्णाहारामात्रानियमनम् सर्वग्रहः । प्रत्येकावयव तो ग्रहणमेव सर्वग्रहः । परिग्रहश्च एकैकश आहारद्रव्याणाम् प्रमाणग्रहणम् । 'यथा हि अन्नस्य कुडवः, सूपस्य पलम्, मांसस्य द्विपलम मित्याद्यवयवमानपूर्वकम् समुदाय मानम् । :-:

परिग्रह परिपाटीमेवाधुनिकाः अनुवर्त्तन्ते यथा कियान् प्रोभूजिन राशिः कियाँश्चान्यद्रव्याणामिति निश्चीयते । :-:

देशः

आहारद्रव्यस्योत्पत्तिस्थानम् भोक्तुश्च स्थानम् देश शब्देन गृह्यते । तत्र च द्रव्याणामुत्पत्तिमुपलभ्ययदुच्यते हिमवति स्थाने जातम् गुरुवद्भवति मरुदेशे जातम् च लघु भवतीति । प्रचारमुपलाभ्य च यथोच्यते लघु भक्ष्याणां प्राणिनाम् तथा धन्वप्रदेशसंचारिणाम् च बहुक्रियाणाम् च लाघवम् । विपर्ययं च गौरवमिति । देश सात्म्येन च देशविपरीत गुण सात्म्यम् गृह्यते तथा—आनूपे ऊष्णं रूक्षादिः धन्वप्रदेशे च शीतस्निग्धाद्याहारः प्रयोक्तव्यम् इति ।

काल :—

अहोरात्ररूपः कालो नित्यग उच्यते । वान्यतरुणवृद्धावस्था रोगित्वाद्यवस्था विशेषितश्च कालआवस्थिको निगद्यते तस्यावस्था

:-: चक्रपाणिदत्तः

:-: राशिस्तु खलु सर्वग्रहपरिग्रहो मात्रामात्रफलनिश्चयार्थः तत्र सर्वस्याहारस्य प्रमाणग्रहणमेकपिण्डेन सर्वग्रहः । परिग्रहः पुनः प्रमाण ग्रहणमेकैकत्वेनाहारद्रव्याणाम् । सर्वस्यहि ग्रहः सर्वग्रहः सर्वतश्च ग्रहः परिग्रह उच्यते ।

(च० वि० १।२६)

विशेषाश्रयत्वात्। तत्रावस्थिक एव विकारमपेक्षते। यतो हि बाल्यादिकृतं तु श्लेष्मादिविकारम् ज्वरादिकम् चाहारनियमार्थमपेक्षत इत्यर्थः। ऋतुसात्म्यं चतु मपेक्षत इत्यत एवतु सात्म्यापेक्षोनित्यगः कालः प्रोच्यते। उक्तम् च महर्षिणा चरकेण—

'कालो हि नित्यगश्चावस्थिकश्च। तत्रावस्थि—
को विकारमपेक्षते, नित्यगस्तु ऋतुसात्म्यापेक्षः' इति

उपयोग संस्था

आहारस्य कथमुपयोगः कार्य इत्येष उपयोगनियमः कथ्यते। कथम् चाहारो न कर्त्तव्यइत्यपि नियमेनैव (उपयोग संस्थयैव) ज्ञायते यथा हि प्रागस्माभिरभिहितम् 'स्निग्धमश्नीयात् उष्णमश्नीयान्नातिद्रुतम्, नातिविलम्बितम् अजल्पन्नहसन् अश्नीयादित्यादि।' प्रधानतस्तु जीर्णलक्षणापेक्ष एवोपयोग नियमः। अतश्चोक्तम् जीर्णेऽश्नीयात' इति। अजीर्णभोजने तु महाँस्त्रिदोषकोपलक्षणो दोष उत्पद्यत इति विचार्य प्राधान्यादुपयोगसंस्थातूपयोग नियमः, स जीर्णलक्षणापेक्षः' इति महर्षिवचनम्।

(च० वि० १।३२)

उपयोक्ताः

कस्यचिद्धि किंचिद्वस्तु विशेषाभ्यासवशातपथ्यमितरस्य च तदेवापथ्यम् संभवितु मर्हति। चरके-चिकित्सा प्रकरणे 'पूपसात्म्याः' 'मांससात्म्या' इति कृत्वा (Vegetarian & non vegetarian) इति। द्विविधाः प्राणिनः अभ्यासवशादुक्ताः सन्ति। अतएव प्रतिपुरुषापेक्षमभ्याससात्म्यम् भवति। 'यच्चोक्तम् चरकसंहितायाम्' उपयोक्ता पुनर्यस्तमाहारमुपयुङ्क्ते यदायत्तमोकसात्म्यम्।' इति।

(च० वि० १।३३)

तत्र संक्षेपत आहार विधिः

१—उष्णमश्नीयात्—उष्णम् हि भुज्यमानम् स्वदते, भुक्तम् चाग्निमौदर्य मुदीरयतीति प्रागभिहितम् ।

२—स्निग्धमश्नीयात्—स्निग्धे हि भुज्यमानम् स्वदते, भुक्तम् चानुदीर्णमग्निमुदीरयति, क्षिप्रम्जराम् गच्छति वातमनुलोमयति । दृढीकरोतीन्द्रियाणि, शरीरोपचयम् बलाभिवृद्धिम् चोपजनयति वर्णप्रसादमपि चाभि निर्वर्त्तयति तस्मात्स्निग्धमश्नीयात् ।

३—मात्रावदश्नीयात् ......आहारमात्रा हि अग्निबलापेक्षणी भवति । ......मात्रावद्धियुक्तम् वातपित्तकफानपीडयदायुरेव विवर्धयति, सुखम् गुदमनुपर्येति, न चोष्माण मुपहन्ति, अव्यथम् च परिपाकमेति । तस्मान्मात्रावदश्नीयात् ।

४—जीर्णेऽश्नीयात् । जीर्णाहारलक्षणम् च यथोक्तम् वाग्भट्टेन

प्रसृष्टे विण्मूत्रे हृदिसुविमले दोषेस्वपथगे ।
विशुद्धे चोद्गारे क्षुदुपगमने वाते ऽनुसरति
तथा ऽग्नावुद्रिक्ते विशदकरणे देहे च सुलघौ
प्रयुंजीताहारम् विधिविनियतः कालः सहिमतः ।

(वा० सू० अ० ८)

"अजीर्णे हि भुंजानभ्यास्यवहृतमाहारजातम् पूर्वस्याहारस्य रसमपरिणतमुत्तरेणाहाररसैनोपसृजतसर्वान्दोषान् प्रकोपयत्याशु जीर्णे तु भुञ्जानस्य स्वस्थानस्थेषु दोषेस्वग्नौ चोदीर्णे, जातायाम् च बुभुक्षायाम्, विवृतेषु च स्रोतसाम् मुखेषु विशुद्धे चोद्गारे, हृदये विशुद्धे, वातानुलोम्ये विसृष्टेषु च वातमूत्रपुरीषेषु अभ्यवहृतमाहारजाते सर्वशरीरे धातूनप्रदूषयदायुरेवाभिवर्धयति केवलम् । तस्माज्जीर्णेऽश्नीयात् ।'

वीर्याविरुद्धमश्नीयात्—अविरुद्धवीर्यमश्नन् हि न विरुद्धवीर्याहारजैर्विकारैरुपसृज्यते । तस्माद्वीर्याविरुद्ध मश्नीयात् ।

इष्टेदेशे, इष्ट सर्वोपकरणम् चाश्नीयात्–इष्टे हि देशे भुञ्जानोनानिष्ट देशजैर्मनो विघात करैर्भावैर्मनोविघातम् प्राप्नोति। तथेष्टैश्च सर्वोपकरणैः। तस्मादिस्टेदेशे तथेष्ट सर्वोपकरणम् चाश्नीयात्।

नातिद्रुतमश्नीयात्। अतिद्रुतम् हि भुञ्जानस्योत्स्नेहनमवसदनम् भोजनस्याप्रतिष्ठानम् च, भोज्यदेशसाद्गुणयोपलब्धिश्च न नियता। तस्मान्नातिद्रुतमश्नीयात्।

नातिविलम्बितमश्नीयात्, अतिविलम्बितम् हि भुञ्जानो न तृप्तिमधिगच्छति, बहु च भुंक्ते, शीती भवति, चाहरजातम् विषमम् च पच्यते। तस्मान्नातिविलम्बितमश्नीयात्।

अजल्पन्नहसन् तन्मना भुञ्जीत, जल्पतो हसतो ऽन्यमनस्कस्य वा भुञ्जानस्य त एव हि दोषा भवन्ति य एवातिद्रुतमश्नतः। तस्मादजल्पन्नहसँस्तन्मना भुञ्जीत।

आत्मवानभिसमीक्ष्य भुञ्जीत, सम्यक्। इदंममोपशेते इदम् नोप शेत इत्येवम् विदितम् ह्स्यात्मन आत्मसात्म्यम् भवति। तस्मादात्मानमभि समीक्ष्य भुञ्जीतसम्यगिति।"

भवति चात्र--

आहारविध्यायतनानिचाष्टो। सम्यक् परीक्ष्यात्महितम् विदध्यात्। अन्यश्च यः कश्चिदिहास्ति मार्गो हितोपयोगेषु भजेत तं च।

(च० वि० २।२६)

* उपहार विधिः

घृतम् काष्ण्र्यायसेदेयम् पेयादेया तु राजते।
फलानि सर्वभक्ष्यांश्च प्रदद्याद्वैदलेषु च॥

* सुश्रुतसंहिता तः मूलसंक्षिप्योद्धृतम्

परिशुष्कप्रदिग्धानि सौवर्णेषु प्रकल्पयेत् ।
प्रद्रवाणि रसांश्चैव राजतेषूपहारयेत् ॥
कठ्वराणि खडांश्चैव सर्वान् शैलेषुदापयेत् ॥
दद्यात्ताम्रमये पात्रे सुशीतम् सुशृतम् पयः
पानीयं पानकं मद्यं भृण्मयेषु प्रदापयेत् ॥
काचस्फटिक पात्रेषु शीतलेषु शुभेषु च ।
दद्याद् वैदूर्य चित्रेषु राग षाडव सट्टकान् । इति ।

आहारविधि :—

विशिष्टमिष्टसंस्कारः पथ्यैरिष्टैरसादिभिः
मनोज्ञं शुचि नात्युष्णं प्रत्यग्रमशनं हितं ।
सुखमुच्चैः समासीनः समदेहोऽन्नतत्परः ।
कालेसात्म्यं लघुस्निग्धं क्षिप्रमुष्णमद्रवोत्तरम् ॥
बुभुक्षितोऽन्नमश्नीयात् मात्रावद्विदितागमः ।
काले युक्तम् प्रीणयति सात्म्यमन्नम् न वाधते ।
लघु शीघ्रम् ब्रजेत्पाकं स्निग्धोष्णो वलवह्निकृत् ।
क्षिप्रम् भुक्तं समं पाकं यात्यदोषं द्रवोत्तरं ॥
सुखं जीर्यति मात्रावद्धातुसाम्यं करोति च ॥

ऋतुभेदाहारविधि विशेषः कालतः—

अतीवायतयामास्तु क्षपायेष्वृतुषुस्मृताः ।
तेषुतत्प्रत्यनीकाढ्यम्भुञ्जीत प्रातरेव तु ॥
येषु चापि भवेयुश्च दिवसाभृशमायताः
तेषु तत्कालविहितमपराह्णे प्रशस्यते ।
रजन्यौ दिवसाश्चैव येषु चापि, समाः स्मृताः ।
कृत्वा सममहोरात्रं तेषु भुञ्जीतभोजनं ।

सामान्य विधिः—

यथोक्तगुणसम्पन्नमुपसेवेत भोजनं ।
विभज्यकालदोषादीन् कालयोरुभयोरपि ॥
अधोर्द्धं दुष्टमुच्छिष्टं पाषणतृणलोष्टवत् ।
द्विष्टं व्युषितमस्वादु पूति चान्नम् विवर्जयेत् ॥
यद्यत्स्वादुतरंतत्तत् विदध्यादुत्तरोत्तरम् ।
प्रक्षालयेदद्भिरास्यै भुञ्जानस्य मुहुर्मुहुः ॥
विशुद्धे रसने तस्मै रोचतेऽन्नमपूर्वकम् ।
स्वादुना तस्य रसनम् प्रथमेनापि तर्पितम् ॥
तं तथा स्वादयेदन्यत् तस्मात्प्रक्षाल्यमन्तरा ।
शाकावरान्न भूयिष्टमम्लम् च न समाचरेत् ।
एकैकशः समस्तान् वा नाध्यश्नीयाद्रसान् सदा ।
प्राग्भुक्ते त्वविविक्ते ऽग्नौ द्विरन्नम् न समाचरेत् ।
पूर्वभुक्ते विदग्धे ऽन्ने भुञ्जानो हन्तिपावकम् ।
मात्रागुरुम् परिहरेदाहारम् द्रव्यतश्च यः ।
पिष्टान्नम् नैव भुञ्जीत मात्रयावाबुभुक्षितः ।
द्विगुणं च पिवेत्तोयम् सुखं सम्यक्प्रजीर्यति ।
पेयलेह्याद्यभक्ष्याणां गुरु विद्याद्यथोत्तरम् ।
गुरूणामर्धसौहित्यम् लघूनां तृप्तिरिष्यते ।
द्रवोत्तरोद्रवश्चापि न मात्रागुरुरिस्यते ।
द्रवाढ्यमपि शुष्कम् तु सम्यगेवोपपद्यते ।
विशुष्कमन्नभ्यस्तं न पाकं साधुगच्छति ॥

भुक्तान्ते किम्कर्त्तव्यम् ?

दन्तान्तरगतंचान्नम् शोधनैराहरेच्छनैः ।
कुर्यादनाहृतम् तद्धि मुखस्यानिष्टगन्धताम् ।
जीर्णेऽन्नेवर्धते वायुर्विदग्धे पित्तमेव तु ।

भुक्तमात्रे कफश्चापि तस्माद् भुक्तेहरेत्कफम् ।
धूमेनापोह्य हृद्यैर्वा कषायकटुतिक्तकैः ।
पूग—कक्कोल—कर्पूर लवंग सुमनः फलैः ।
कटुतिक्तकषायैर्वा मुखवैशद्यकारकैः ।
ताम्बूलपत्र सहितैः सुगन्धैर्वा विचक्षणः ।
भुक्त्वा राजवदासीतयावदन्नक्लमोगतः ।
ततः पादशतं गत्वा वामपार्श्वे तु संविशेत् ।
शब्दरूपरसान् गंधान् स्पर्शांश्चमनसः प्रियान्
भुक्तवानुपसेवेत तेनान्नम् साधु तिष्ठति ।
नाग्न्यातपौन प्लवनम् न मानम् नापि वाहनम्
न चैकरससंवार्यां प्रसज्येतकदाचन ।

अन्ते च—

दिवा विबुद्धेहृदये जाग्रतः पुण्डरीकवत्
अन्नमक्लिन्न धातुत्वादजीर्णेऽपि हितं निशि ॥
हृदि संमीलिते रात्रौ प्रसुप्तस्य विशेषतः ।
क्लिन्नविस्रस्तधातुत्वादजीर्णेन हितं दिवा ।

इति ।

किच

'यः शास्त्रविधि मुत्सृज्य वर्तते कामकारतः ।
न स सिद्धिमवाप्नोति न सुखं न परांगतिम् ॥'

(श्री मद् भगवद्गीतायाम् १६।२३)

आहारवैषम्यजरोगाभिधानीयम् प्रकरणम्

समाहार माहिती

सर्वाणि हि द्रव्याणि पांचभौतिकान्येव भवन्ति तथापि भोज्यपदार्थानाम् संग्रहस्तथा कार्यः येन पांचभौतिकाहारःस्यात् । अत आहारस्य पंचभूतात्मकत्वम् यथातथ्येनोपयोक्तव्यम् । अर्वाचीनास्तु प्रोभूजिनादीना माहारतत्वानाम् समोपयोगमेवमेव समाहाररूपेण निर्दिशन्ति तच्च सन्तुलिताहार (Balanced diet) रूपेण कथ्यते । आयुर्वेद शास्त्रे समाहार संज्ञया- इतरशास्त्रेषु च युक्ताहार संज्ञया ऽस्य ग्रहणम्—

यथोक्तम् भगवता श्रीकृष्णेन पुरुषोत्तमयोगाध्याये यदहमेव जठराग्नि रूपेण प्राणिनाम् देह आश्रितो भवामीति—

> अहं वैश्वानरो भूत्वाप्राणिनाम् देहमाश्रितः
> प्राणापान समायुक्तः पचाम्यन्नचतुर्विधम् ।
>
> भगवद्गीतायाम् १५।१४.

एवं भगवतो वैश्वानस्य पालनाय युक्ताहारोपयोगः सुखावहो भवतीत्येवम् च आत्मसंयम योगाध्याये भगवता प्रोक्तम्—

> नात्यश्नत स्तुयोगो ऽस्ति न चैवान्तमनश्नतः
> न चाति स्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन ।
> युक्ताहार विहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु
> युक्तस्वप्नाववोधस्य योगो भवति दुःखहा ।
>
> भ० गी० ६।१७

अथात्र विचार्यते कथंभूत समाहारः पुरुषेण कार्य इति । वस्तुतस्तु सर्वेभ्य पुरुषेभ्यः सामान्येनैकसदृश एवाहार उपयोगी भवतीतिन दृश्यते । प्रकृति, वय, देशर्तु प्रभृति भेदेनान्नपानसेवन नियमानैक्येन भिन्न भिन्न पुरुषाणांकृते विभिन्नाहार योजना हितावहा भवति ।

एवं या ऽऽहारयोजना यस्य पुरुषस्य देहप्रकृतेर्मानसप्रकृतेर्वयः प्रभृतीनाम् चा नुकूलताम् तथा दोषधात्वादीनाम् साम्यताम् निर्वर्त्तयति सैव योजना तस्मै हितावहा भवति, एतादृशश्चाहारो हितावहो भवतीति स्मर्त्तव्यम् यदुक्तम् महर्षिणा आत्रेयेण—

'यदाहारजातंसमांश्चैव शरीर धातून् प्रकृतौ स्थापयति
विषमांश्च समीकरोतीत्येतद्धितम् विद्धि विपरीतं
त्वहितमिति ।

च० सू० २५।३२

अतएव पदार्थानाम् स्वरूपेण हिताहितत्वम् न भवति प्रत्युत मात्रादि सव्यपेक्षमेव भावानाम् हिताहित त्वमुक्तम् भवति । पुरुषस्य प्रकृतिं सारम् वयम् देशम् कालम् व्यवसायम् अग्निं कोष्ठम् च सम्यग्विचार्य दोषधात्वादीनामृद्धि क्षमानुकूल प्रतिकूलताम् च विचार्याहार संसेवनम रोगाय श्रेयस्करं भवतीति निश्चीयते । हिताहारोपयोग एव केवल पुरुषवृद्धिकरो भवतीति सम्यगेवोक्तम् महर्षिणा—

'हिताहारोपयोग एक एव पुरुषवृद्धिकरो भवति,
अहिताहारोपयोगः पुनर्व्याधिनिमित्तमिति ॥

च० सू० २५।३१

दृश्यते च लोके देशभेदेन शरीरोपचय विभेदः तत्र विभिन्नप्रकारकाहार सेवनेनैव भिन्न भिन्न देशोत्पन्नानाम् प्राणिनाम् संहननम् विसदृशं भवति । यथा हि पंचनददेशोत्पन्नाः गुर्जर देशोत्पन्नानामपेक्षया ऽधिको पचितगात्राः भवन्ति एवमन्यत्रापि समीक्ष्यम् ।

प्राणिनाम् मूल माहार एवेति शास्त्रेषु सुवदूक्तम् । तथाभूतस्याहारस्य समयोगेनैवाहारगुणाः स्थितिवृद्धि प्रभृतयः शरीरे समायान्ति । विधिविपरीतो-

पसेवितस्याहिताहारत एव दुःखोत्पाद इत्यस्मात्कारणाच्छास्त्रेष्वाहारविधिरुच्यते । :-:

तत्रचैतानि शव्दानि प्रयुक्तानि भवन्त्यायुर्वेद शास्त्रे आहारोपायोग विकल्प संसूचनार्थम्—

(१) समशनम् (२) विषमाशनम्
(३) अध्यशनम् (४) प्रमिताशनम्
(५) अनशनम् चेति ।

:-: प्राणिनाम् पुनर्मूलमाहारोवलवर्णोजसां च । स षट्सु रसेष्वायत-

(१) ब्रह्मादेरपिलोकस्याहारः स्थित्युत्पत्ति विनाशहेतुः । आहारादेवा भिवृद्धिर्वलमारोग्यम् वर्णेन्द्रियप्रसादश्च । तथा ह्याहार वैषम्या दस्वास्थ्यम् ।

सु० सू० ४६।३

(२) इष्टवर्णगन्ध रसस्पर्शम् विधिविहितमन्नपानम् प्राणिनाम् प्राणसंज्ञकानाम् प्राणमाचक्षते कुशलाः, प्रत्यक्षफलदर्शनात् तदिन्धना ह्यन्तराग्ने स्थितिः । तत्सत्वमूर्जयति, तच्छरीरधातुव्यूहवलवर्णे न्द्रिय प्रसादकरम् यथोक्तमुपसेव्यमानम् विपरीतमहिताय संपद्यते ।

च० सू० २७।३

(३) प्राणाः प्राणभृतामन्न मन्नम् लोकोऽभिधावति
वर्णप्रसादः सौस्वर्यम् जीवितम् प्रतिभा सुखम् ।

(४) तुष्टिः पुष्टिर्वलम् मेधा सर्वमन्ने प्रतिष्टितम् ।
लौकिकम् कर्म यद्वृत्तौ स्वर्गतौयच्च वैदिकम्ः ।
कर्मापवर्गे यच्चोक्तम् तच्चाप्यन्ने प्रतिष्ठितम् ।

च० सू० २७।३४७-३४८

(५) अन्नमिष्टम् ह्युपकृतमिष्टैर्गन्धादिभिः पृथक्
देहे प्रीणाति गंधादीन् घ्राणादीनिन्द्रियाणि च ।

च० चि० १५।१०

(१)

समशनम् नाम हिताहितस्य पथ्या पथ्यस्येकध्यमुपयोगः ।
यथाहि—'धान्यम् नवम् पुराणम् यच्छाकमजीर्णम् च कोमलम् ।

एकध्यम् तद्विरुद्ध स्याच्छीतोष्णम् च स्वजातितः ॥

इति । परिभाषाच समशनस्य-यथा चरकसंहितायाम्--

'पथ्यापथ्यमिहैकत्र भुक्तं समशनम् मतम्''

सुश्रुतऽपि हिताहितोपसंयुक्तमन्नम्समशनम् स्मृतम् इत्येवम् निर्दिष्टाऽस्ति तत्राह डह्लणः 'अन्ये तु हित मेवाहितम् येन संपद्यते तत् हिताहितोपसंयुक्तम्'' यथागोक्षीरम् मत्स्येन सहितमहितम् सम्पद्यत इति । अयम्भावश्चास्माकं न रोचते ।

(२)

विषमाशनम् खलु चतुर्धा संजायते–

(१) बह्वशनम् (२) अल्पाशनम्

(३) अप्राप्तकालाशनम् (४) अतीतकालाशनम् चेति ।

उक्तं च महर्षिणा आत्रेयेण 'विषमम् बहुचाल्पं वा ऽप्यप्राप्तातीत कालयो इति । सुश्रुतसंहितायाम् चोक्तम् 'बहुस्तोकमकाले वा तज्ज्ञेयम् विषमाशनम् इति ।

(३) अध्यशनम् च पूर्वभुक्तस्यान्नस्याजीर्णवस्थायाम् पुनरध्यशनम् कथ्यते यदुक्तम्--

---

(६) बलायुषीह्याहारायते । च० चि ८।१२०

(७) देहो ह्याहार संभवः । च० सू० २३।

(८) आरोग्यम् भोजनाधीनम् का० स० सि० ५।६

(९) स सम्यगुपभुज्यमानोजीवयति, सर्वेन्द्रियाणिह्लादयति,
स्मृतिमति सर्वबलौजांस्यूर्जयतिवर्णप्रसादञ्चोपजनयति ।
का सं० खि० ५।३

'भुक्तम् पूर्वान्न शेषे तु पुनरध्यशनम् स्मृतम्''

चरक० खि० १५.

'अजीर्णे भुज्यते यत्तुतदध्यशनमुच्यते ।''

सु० सू० ४६.

(४) प्रमिताशनम्--

हि क्षयहेतुत्वेन चरकसंहितायाम् निर्दिष्टम् यथा--

व्यायामो ऽनशनम् चिन्ता रूक्षाल्पप्रमिताशनम्
वातातपो भयम् शोको रूक्षपानम् प्रजागरः
कफशोणित शुक्राणाम् मलानाम् चातिवर्त्तनं ।
कालो भूतोपघातश्च ज्ञातव्या क्षयहेतवः ।

(च० सू० १७।७६-७७)

तत्र प्रमिताशनमेकरसाभ्यासः'' इति चक्रपाणिः । एव मेकद्वित्रिचतुरस सेवनं प्रमिताशनम् कथ्यते ।

(५) अनशनम् चात्रैव क्षयहेतुत्वेन प्रमिताशनवन्निर्दिष्टमस्ति ।

आहार-साम्यलक्षणम्—

पंचभूतात्मके ह्यस्मिन् देहे पंच महाभूताग्निभिः पांचमहाभौतिकस्याहारस्य पंचधा विपाकः क्रियते । (१) तत्र यस्य यस्य भूतस्य शरीरे विशेषावश्यकता भवति तस्य तस्योपयोगः प्राकृतावस्थायाम् स्वत एव जायते किन्तु यदि भूताग्नि वैषम्य हेतोः पृथक् पृथक् भूतानामादानविसर्गात्मकं कर्म सम्यक्तया न स्यात्तदा तत्तद्भूतविशेषहानिवृध्यात्मिकाः विकृतयस्तेषुतेषु धातुषु दृश्यन्ते । अतएव साम्यलक्षणम् हि सर्वभूतानाम् यथातथ्येन समयोग एवेत्यवगन्तव्यम् ।

---

(१) पंचभूतात्मके देहे ह्याहारः पांच भौतिकः
विपच्यः पंचधा सम्यक् स्वान् गुणा नभिवर्धयेत् ।

सु० सू० ४६।५६६

यथास्वंस्वं च पुष्यन्ति देहेद्रव्यगुणाः पृथक्
पार्थिवाः पार्थिवानेन शेषाः शेषांश्च कृत्स्नशः ।

(च० चि० १५।१४)

समरसाहारः —

'स आहार षट्सुरसोवायत्तः' इति सुश्रुत (सू० १।२८)
वचनात्' द्रव्यम् तावद् द्विविधम् वीर्यप्रधानमौषधद्रव्यम् तथा रसप्रधानमाहार द्रव्यम् चेति चक्रपाणिवचनात् (च० सू० २।१७) आहारौषधद्रव्ययो र्भेद प्रतिज्ञायते। किन्त्वाहार द्रव्यवदौषध द्रव्येष्वपि प्रायोरसस्य प्राधान्यम् भवत्येवेति न रसस्याहार द्रव्यमात्रे स्वधिकारः। यथोक्तम् चरकसंहितायाम्—

शीतंवीर्येण यद्द्रव्यम् मधुरम् रसपाकयोः
तयोरम्लम् यदुष्णम् च यद्रव्यम् कटुकं तयोः
तेषाम् रसोपदेशेन निर्देश्यो गुण सँग्रहः
वीर्यतो ऽविपरीतानाम् पाकतश्चोपदेक्ष्यते।
यथा पयो यथा सर्पिर्यथा वा चव्यचित्रकौ
एवमादीनि चान्यानि निर्दिशेद्रसतोभिषक्।

(च० सू० २६।४८-५०)

अष्टांगसंग्रहे ऽप्युक्तम्--

तत्र यन्मधुरम् रसविपाकयोः शीतवीर्यम् च द्रव्यम्, यच्चाम्लम् तयोरुष्ण-वीर्यं च, यद्वा तेषाम् यथास्वम् रसभ्यः प्रायो गुणान् दोषकार्येशमनत्वम् च विद्यात्।

(अ० सं० सू० १७)

अतो विपाकस्यापि रसाधीनत्वात्, वीर्यस्यापि रसविपाका धीनत्वात्, बहुधा रसमात्रस्यैवाख्यान मोषधवर्णने क्रियते। रसज्ञानत एव महाभौतिक रचनाया अपि स्वरूप ज्ञानम् संभवति। यतो हि सर्वे रसाः पांचभौतिका भवन्ति तत्र तत्तद्भूताधिक्येन त त्तद्रसस्योत्पत्ति "व्यपदेशस्तु" भूयसा इतिन्यायेन क्रियते। एवमेवात्रापि यदुक्तम्" वीर्य प्रधानमौषध द्रव्यम् रसप्रधानमाहार द्रव्यमिति" त त्प्राधान्येव हि व्यपदेशाः भवन्तीतिकृत्वा "भूयसाऽल्पमवजीयत' इति कार्येन रसप्रधानामाहारद्रव्यमिति निर्धारणम् कार्यम्।

एवमत्र त्रिविधः साम्यताविचारः —

१- भूत-साम्याहारः २- गुण-साम्याहारः

३- रस-साम्याहारः (सर्वरसाहारः) श्चेति ।

तत्र भूतसाम्यताविचारस्य दुरूहता-दर्शनान्न शास्त्रेषु भूतसाम्याहारविधि निर्दिष्टा अस्ति । सिद्धान्ततस्तु समीचीना एवैषा दृष्टिः । व्यवहारतः क्लिष्ट-त्वादतएव गुणतः साम्यमनुलभ्य आहार रामुपयोगः कार्य इति वहुधा शास्त्रेषु निर्दिश्यते । (यथा शरीरे यावत्परिमाणे गुर्वादयो गुणाः भवेद् स्तावतैव प्रमाणेन आहारतो गुणग्रहणम् कार्यमिति ।

समसर्वरसाहारश्च वहुसम्मानितः शास्त्रेषु -यथा-

'विपरीतगुणस्तेषाम् स्वस्थवृत्तेर्विधिर्हितः

समसर्वरसम् सात्म्यम् समधातोः प्रशस्यते ।

(च० सू० ७.४१)

एकरससेवाया परिवर्जनम् कार्यमिति यथोक्तम् सु० संहितायाम् "न चैकरस सेवायाम् प्रसज्येत कदाचन"

(सु० सू० ४६।४६१)

तथा च—

नित्यम् सर्वरसाभ्यासः स्व स्वाधिक्यमृतावृतौ (अ० हृ०)

त- (सात्म्यं) त्रिविधिम् प्रवरावरमध्याविभागेन ।

तत्र सर्वरसम् प्रवरम्, अवरमेक रसं, मध्यं तु प्रवरावरमध्यस्थम् ।

(च० वि० १।२३)

सर्वरसाभ्यासो वलकराणाम्

एकरसाभ्यासो दौर्वल्यकराणाम् (श्रेष्ठः)

च० सू० २५।४०

अत्रावधार्यम् – समाः शब्देवः सर्वेरसायत्त सत्तथा इति समत्वमित्यस्येहानु-रूपत्व मभिप्रेतम्भवति, न तु तुल्यमानत्वम् । नहि स्वस्थमनुष्यस्य भोजने यावन्मधुर रसद्रव्याण्यपि युज्येत तावन्मानानि एव कट्वादिरस द्रव्याण्यपि उपयुज्येरन । तथोपयुज्यन्ते । अतश्चोक्तम् चक्रपाणिना—

'एवं च प्रकृत्यपेक्षः समधातु' प्रति सर्वरसोपयोगः (ऋतु विहितेन 'तस्मात्तुषारसमये स्निग्धाम्ललवणान् रसान् (च० सू० ६।११) इत्यादिना विशेषविधानेन युक्तः सन् सर्वरसमेवाम्ललवणरसोत्कटम् भोजनम् हेमन्ते भवति एव मन्यचापि देहप्रवृत्तिकृतुस्वभावपर्यालोचनया नुगुणं तर्कणीयम् ।
यदुक्तम् वाग्भट्टेन—

"नित्यम् सर्वरसाभ्यास- स्वस्वाधिक्यमृतावृतौ इति ।
(चक्र० च सू० ७।४१)

रसभेदाः

षड्विभक्तीः रसानाम् शास्त्रेषु निर्दिष्टा विद्यते ।(१) अतएवा हारोऽपि षट्सु रसेष्वायतो भवति ।(२) तस्यरसस्या दिमोत्पत्तिरित्थम् वर्णिता अस्ति ।

जलमेकविधम् सर्वं पतत्यैन्द्रम् नभस्तलात्
तत् पतत् पतितम् चैव देशकालावपेक्षते ।
खात् पतत् सोमवाय्वर्कैः स्पष्टम् कालानुवर्त्तिभिः
शीतोष्णस्निग्धरूक्षाद्यै र्यथासन्नम् महीगुणैः ।(१)

एवं जीवनयोनिभूतेनानेन जलेन पंचमहाभूत संमिलितेन स्थावरजंगम-द्रव्याणमुत्पत्तिः पुष्टिः स्तथा रसानामपि सएणा मुत्पत्तिः क्रियते । अतएवोच्यते "आप्यो रस इति" । यथोक्तम् सुश्रुतसंहितायाम् (सु० ४२।३)

१– षड्विभक्तीः प्रवक्ष्यामि रसानामत उत्तरम् ।
षड् पंचभूतप्रभवाः संख्याताश्च यथा रसाः ।
च० सू० २६।३६

२– (अ) स आहारः षड्सु रसेष्वायत्तः । रसाःपुनर्द्रव्याश्रयाः सु० सू० १।२८
(ब) रसास्तावद् षट् मधुराम्ललवण कटुतिक्तकसायाः च० वि० १।४
(स) स्वादुरम्लोऽथलवणः कटुकस्तिक्त एव च ।
कषायश्चेति षट्कोऽयम् रसानाम् संग्रहः स्मृतः । च० सू० १।६५
(द) रसाः स्वाद्वम्ल लवण तिक्तोष्णकषायकाः
षड्द्रव्यमाश्रितास्ते च यथापूर्व बलावहाः (अ० सं० सू० १)

आकाशपवन दहनतोय भूमिषु यथा संख्य मेवोत्तरपरिवृद्धाः शब्दस्पर्शरूप रसगन्धाः, तस्मादाप्यो रसः (परस्पर संसर्गात् परम्परानुग्रहत्, परम्परानुप्रवेशाच्च सर्वेषु सर्वेषां सान्निध्यमस्ति, उत्कर्षापकर्षात्तु ग्रहणम् स खल्वाप्यरसः शेषभूत संसर्गात् विदग्धः सोढ़ा विभज्यते। तद्यथा मधुरोऽम्लोः लवणः कटुक-स्तिक्तः कषाय इति (३)

अथचैतेषाम् रसानाम् संयोग विकल्प तस्त्रिषष्टि भेदाः भवन्ति। तथा च द्रव्यदेश काल प्रभावाद् भिन्ना अपी रसभेदाः त्रिषष्टि दोषभेदेषूपयोज्यानीति सम्बन्धः शास्त्रेषु प्रतिपाद्यते यदुक्तम्

एषा त्रिषष्टिर्व्याख्याता रसानाम् रसचिन्तकैः
दोषभेद त्रिष्ट्यां तु प्रयोक्तव्या विचक्षणैः।

सु० उ० ६३।१७

अनुरसकल्पनामाश्रित्य रसाः अपरिसंख्येया भवन्ति - यथोक्तम्—

इति त्रिषष्टि द्र्व्याणाम् निर्दिष्टा रससंख्यया
त्रिषष्टिः स्यात्वसंख्येया रसानुरसकल्पनात्
रसास्तर तमाभ्यस्ताः संख्यामतिपतन्ति हि
संयोगाः सप्तपंचाशत् कल्पना तुत्रिषष्टि धा।
रसानाम् तत्र योग्यत्वात् कल्पिता रसचिन्तकैः।

(च० सू० २६।२१-२२

३— एवमेव चरक संहितायामप्युक्तम्—

षड् विभक्तीः प्रवक्ष्यामि रसानामत उत्तरम्

षट् पंचभूतप्रभोवाः संख्याताश्चयथारसा । सौम्याः खल्वापो ऽन्तरिक्षप्रभवाः प्रकृतिशीताः लघ्व्याश्चाऽव्यक्तरसाः तास्त्वन्त रिक्षाद् भ्रश्यमाना भ्रष्टाश्च पंचमहाभूतगुण समन्विता जंगम स्थावराणाम् भूतानाम् मूर्त्तीरभिप्रीणयन्ति, तासु मूर्तिषु सऽभिमूर्च्छन्ति रसाः।

च० सू० २६।३६-३७

रसोपयोग महत्वम्—

मधुरादीनाम् रसानामयोगातियोगवशादनेके रोगाः प्रादुर्भवन्तीति श
षूक्तम् । अत एतेषाम् पृथक् पृथक् सममात्रायामुपयोग क्रियेत चेत्तर्हि
धात्वादीनाम् साम्यमवतिष्ठते । मिथ्यायोगातियोगायोगै र्दोषप्रकोपः संज्ञ
यथोक्तम् चरकसंहितायाम् (१)

इत्येव मेते षड्रसाः पृथक्त्वेनैकत्वेन वा मात्रशः सम्यगुप युज्य
उपकाराय भवन्त्यध्यात्म लोकस्य । उपकार पराः पुनरतोऽन्यथा भवन्त्युप

चिकित्सायामुपयोगश्चरसानाम् प्राचीनकाले भवतिस्म । अनयैव द
रसानाम् त्रिषष्टिभेदा उक्ता भवन्ति । चरकसंहितायाम सुश्रुत संहिताया
रसावचारणार्थम् चिकित्सायाम् विधिरुक्ताभवति सिद्धान्ततः । तद्यथा-चरके-

क्वचिदेको रसः कल्प्यः संयुक्ताश्च रसा क्वचित्
दोषौषधादीन् संचिन्त्य भिषजा सिद्धिमिच्छता ।
द्रव्याणि हिरसादीनि संयुक्ताश्च रसान् बुधाः,
रसानैकैकशो वाऽपि कल्पयन्ति गदान् प्रति ।
यः स्याद्रसविकल्पज्ञः स्याच्च दोषविकल्पवित्
नस मुह्ये द्विकाराणाम् हेतुलिंगोपशान्तिषु ।

(च० सू० २६।२३-२५)

---

(१) सुश्रुतसंहितायामप्येवमेवाभिप्रायः । चरकविमान स्थाने (
पुनरुक्तंमहर्षिणाऽग्निवेशेन—

ते षड्रसाः सम्यगुपपज्यमानाः शरीरम् यापयन्ति मिथ्योपयुज्यमा
खलु दोषप्रकोपायो पकल्पन्ते ।

(मिथ्याशब्द इहायोगातियोग मिथ्यायोगेषु वर्त्तत इति चक्रपाणिः)
मानाः तान् विद्वानुपकारार्थं मेव मात्रशः सम्यगुपयोजयेदिति ।

(च० सू० २६।४४)

सुश्रुतसंहितायामुपलक्षण मात्रतो यद्यपि दोषाणाम् पंचदश प्रकारेण प्रसर उक्त स्तथाऽपि तेषाम् त्रिषष्टि प्रकारकाणां दोषभेदानां उपयोगार्थम् त्रिषष्टि प्रकारका एव रसा उच्यन्ते—

दोषाणां पंचदशधा प्रसरो ऽभिहितस्तु यः।
त्रिषष्टया रस भेदानां तत्प्रयोजन मुच्यते।
अविदग्धानुदिदधाश्च भिद्यन्ते ते त्रिषष्टिधा
रसभेदत्रिषष्टि तु वीक्ष्य वीक्ष्यावचारयेत्
एककेनानुगमनं भागशो यदुदीरितं
दोषाणां तत्र मतिमान् त्रिषष्टिं तु प्रयोजयेत्।

(सु० उ० तं० ६३।३-५)

रसविभेदे दोषाणां प्रकोपशमन पद्धतेर्व्याख्यानं यथा सुश्रुत संहितायां—

"केचिदाहुः—अग्नीसोमीय त्वाज्जगतो रसाः द्विविधासौम्या आग्नेयाश्च। मधुरतिक्तकषाया सौम्याः कट्वम्ल लवणाः आग्नेयाः। तत्रमधुराम्लवणाः स्निग्धाःगुरुवश्च कटुतिक्तकषाया रूक्षा लघवश्च। सौम्याः शीताः आग्नेया उष्णाः। तत्रशैत्यरौक्ष्य लाघव वैशद्यवैष्टम्भ्यगुणलक्षणो वायुस्तस्य समानयोनि कषायोरसः। सोऽस्य शैत्याच्छैत्यम् वर्धयति रौक्ष्याद्रौक्ष्यम् लाघवाल्लाघवम् वैशद्याद् वैशद्य वैष्टम्भ्याद वैष्टम्भ्यंमिति। औष्ण्यतैक्ष्ण्य रौक्ष्यत्वाद्वैशद्य गुणलक्षणम् पित्तम् तस्य समानयोनिः कटुकोरसः। सोऽस्य औष्ण्याद्औष्ण्यम् वर्धयति तैक्ष्ण्या तैक्ष्ण्यम् रौक्ष्या द्रौक्ष्यम् लाघवाच्च लाघवम् वैशद्याद् वैशद्य-मिति। माधुर्यस्नेह गौरवशैत्यपैच्छिल्य उपलक्षणः कफः। तस्य समानयोनि मधुरो रसः सोऽस्य माधुर्यान्माधुर्यम् वर्धयति, स्नेहात्स्नेहम् गौरवाम् गौरवम् शैत्याच्छै-त्यम् पैच्छिल्या त्पैच्छिल्यमिति। तस्य पुनरन्ययोनिः कटुको रसः सश्लेष्मणः प्रत्यीनकत्वात् कटुकत्वान्माधुर्यमभि भवति रौक्ष्यात्स्नेहम् लाघवाद्गौरवम् यच्छैत्यम्, वैशद्यात्पैच्छिल्यमिति। तदेतन्निदर्शनमात्रमुक्तम् भवति।

(सु० सू० ४२।७-८)

रसानां प्राधान्ये हेतुः

यद्यपि द्रव्येषु रस एक एव धर्मो नास्ति किन्तु अनेक धर्मणाम् मध्ये रसस्यापि गणना भवति तथाऽपि प्रायः इतर गुण कर्मादयो रसस्य सहकारित्वैनैव वर्तन्ते । अतएव रस स्यैव केवलस्योल्लेखेनापि गुणकर्मणाम् ग्रहणम् परिज्ञानम् च भवत्येवे ति - यथोक्तम्—

"गुणा गुणाश्रया नोक्तास्तस्याद्रसगुणान् भिषक्
विद्यात् द्रव्यगुणान्......... (चक० २६।३६)

'इह द्रव्यगुणानाम् रसेषु यदुपचरणम् तस्यायमभिप्रायो यत् मधुरादि निर्देशेनैव स्निग्धशीतादि गुणा अपि प्रायो मधुराद्यव्यभिचारिणो द्रव्ये निर्दिष्टा भवन्तीति न मधुरत्वम् निर्दिश्य स्निग्धत्वादि प्रतिपादनम् पुनः पृथक् पृथक् क्रियत इति 'तत्स्थल एव चक्रपाणिदत्तो प्याह ।

ऋतुभेदाद्रस भेदानामुत्पत्तिः

कालस्य संवत्सराख्यस्य षड् ऋतुकत्वाद्रसस्यापि षड् भेदत्वम् । तथा च शिशिरे वाय्वाकाशयो राधिक्यात् रसस्य, तिक्तता, वसन्ते वायुपृथिव्योः कषायता, ग्रीष्मेऽग्निवाय्वोः कटुकता, वर्षास्वग्नि पृथिव्योरम्लता, शरद्यग्न्युदकयो र्लवणता, हेमन्ते पृथ्व्युदकयोर्मधुरतेति प्राधान्याद् व्यपदेशः । तेनान्यत्तूद्भवानामपि रसानाम् यथोक्तमहाभूतद्वयाधिक्यमेव कारणम् विज्ञेयम् ।"

यथाचोक्तम् सुश्रुतसंहितायाम्—

अयने द्वे भवतो दक्षिणमुत्तरम् च । तयोर्दक्षिणम्वर्षा शरद्धेमन्ताः तेषुभगवानाप्यायते सोमः अम्ललवणमधुराश्च रसावलवन्तो भवन्ति उत्तरोत्तरम् च सर्वप्राणिनाम् बलमभि वर्धते। उत्तरम् च शिशिर वसन्तग्रीष्माः तेषु भगवानाप्यायते ऽर्कः तिक्तकषायकटुकाश्च रसाबलवन्तो भवन्ति । उत्तरोत्तरम् च सर्वप्राणिनाम् बलमपहीयते ।

(सु० सू० ६)

आहार मात्रा विचारः

आहारद्रव्याणि यथोचितमात्रावन्ति सुखम् पच्यन्ते। मात्रा चैषा प्रतिपुरुषाद्यपेक्षिणी भवति। यथाऽग्नि भोजनस्य श्रेष्ठता महर्षिणा त्वेवमुक्ता—

'यथा ऽन्न्यभ्यवहारो ऽग्निसंधुक्षणानाम् (श्रेष्ठः)। 'इति।

प्रतिपुरुषम् प्रतिदिनम् चाग्निभेदमपेक्ष्य मात्रा महती स्वल्पा वा भवत्यतएव न प्रतिनियता मात्रा भवतीत्युक्तम्—

'मात्राम् द्रव्याण्यपेक्षन्ते मात्राचाग्निमपेक्षते' इति।

(च० सू० २७।३३८)

तथा च —

''मात्रापुनरग्निबलापेक्षिणी

(च० सू० ५।-४) इति।

अग्नेर्बलम् चोत्कृष्टमध्याल्पभेदेन त्रिधा भवति-तदनुरूपैव सापेक्षिका खल्वेषा ऽऽहारमात्रा ऽपि उत्कृष्टा, मध्याऽल्पा वा भवति यथोक्तम् चक्रपाणिदत्तेन—

''एतदुक्तम् भवति- यदेकस्मिन्पुरुषे एकदा याऽग्निबलेन व्यवस्थापिता मात्रा सा न सर्वकालं भवति। यत ऋतुभेदेन वयोभेदेन च तस्यैवाग्निः कदाचिद्विवृद्धौ भवति। यथा हेमन्ते यौवने च। कदाचिन्मन्दो भवति यथा वर्षासु वार्धक्ये च। तेनाग्निबलभेदान्मात्रा ऽप्येकरूपा न भवति किन्तु तत्कालभवमग्निबलमपेक्ष्य पुनः पुनर्मात्रा ऽपि भिद्यत इति।''

अग्निबलापेक्षित्वं च यदुक्तम् तस्यायमर्थः यस्य पुरुषस्य यावतीमात्रा निर्विकारा तस्य सैव मात्रा मन्तव्या नेतरेषां। प्रतिपुरुषमग्निबलस्य भिन्नत्वात् यच्चोक्तम्—

''मात्राशी स्यात्......यावद्ध्यस्याशनमशितमनुपहत्य प्रकृतिम् यथाकालम् जराम् गच्छति तावदस्यमात्रा प्रमाणम् वेदितव्यं भवति। द्विविधाश्चायम् मात्रा विचारः

(१) कुक्ष्यंश विभागेन

(२) गुण – प्रविभागेन (आहार गुणकर्मविभागेन)

तत्र कुक्ष्यंश विभागेन यथा——

"त्रिविधं कुक्षौ स्थापयेदवकाशांशमाहारस्याहारमुपयुञ्जानः। तद्यथैकमवकाशांशंमूर्त्तानामाहार विकाराणामेकम् द्रव्याणां मेकं पुनर्वातपित्त श्लेष्मणां एतावतींह्याहार मात्रामुपयुञ्जानो नामात्राहारजम् किंचिदशुभ प्राप्नोति।"

(च० वि० २।३)

अत्र कोष्ठावकाशभागे (१) मूर्त्तद्रव्याणाम् (आश्यखाद्यानां) (२) द्रवद्रव्याणां (लेह्ययेमानां) (३) शारीर द्रव्याणां (वातादीनां) कल्पित विभागाः निर्दिष्टा भवन्ति। वातादीनां कृते तृतीय भाग रक्षणस्येदं प्रयोजनम् यत् तथा कृते सति वातादीनाम् स्वक्रिया प्रवृति सारल्यं भवति। अनवकाशे त्वतिपूरितोदरे संचालक वातसूत्राणामुत्तेजनशैथिल्यम् संजायते। तदायत्ता च श्लेष्मपित्त वर्गीय-सावपदार्थानाम् स्त्रुतिः।

अनयैव दृष्ट्या कुक्ष्यंश विभागेन कृतस्य मात्रावत आहारस्य लक्षणान्यप्युक्तानि सन्ति। तानि यथा—

"तत्र मात्रावत्वंपूर्वमुद्दिष्टम् कुक्ष्यंशविभागेन, तद्भूयो विस्तरेणानुव्याख्यास्यामः तद्यथा - कुक्षेरप्रपीडनमाहारेण, हृदयस्यानवरोधः पार्श्वयोरविपाटनं, अनतिगौरवमुदरस्य प्रीणनमिन्द्रियाणाम् क्षुत्पिपासोपरमः स्थानासन शयनगमनोच्छ्वासप्रश्वास हाससंकथासु च सुखानुवृत्तिः सायं प्रातश्च सुखेन परिणमनं, वलवर्णोपचयकरत्वम् च, इति मात्रावतो लक्षणमाहारस्य भवति।'

(च० वि० २।६)

गुणप्रविभागेन च विभिन्नाहार द्रव्याणाम् स्वप्रतिनियतगुण वैशेष्येर यथावत्प्रयोग अपेक्षते। प्रकृति गुरुणि, प्रकृतिलघूनि वा द्रव्याणि स्वप्रकृत्य (स्वगुणेन) तथा वर्त्तन्ते येन कोष्ठावकाश भागनियमम् न पूर्णतयोपयुज्यते

अश्चाहारराशि सम्बन्धे चोक्तम् "तस्य ज्ञानार्थ मुचित प्रमाण मनुचित प्रमाणम् च राशिसंज्ञं भवति ।" अयंच राशिः ——

(१) सर्वग्रह (सर्वस्य ग्रहः)

(२) परिग्रह (सर्वतश्च ग्रहः)

भेदेन द्विधाभिद्यते। मिश्रीकृतस्यान्नमारूपादेरेकपिण्डेन मानम् सर्वग्रहः। परिग्रहस्तु एकैकश्येन - अन्नस्य कुडवः सूपस्य पलम् मासंस्य द्विपलमित्याद्यवयवमानपूर्वकं समुदाय मानम्।

यदुक्तम् चक्रपाणिना - सर्वग्रहेति - अत्र प्रत्यवयवमाननियमो नास्ति। तेन येन केनचिदाहारेण प्रत्येकमनियत मानेन सम्पूर्णाहार मात्रानियमनं सर्वग्रहः। एतदेव शब्दव्युत्पत्या दर्शयति—

"सर्वस्य हि ग्रहः सर्वग्रहः सर्वतश्च ग्रहः परिग्रह उच्यते।"

यच्चोक्तम् महर्षिणा—

राशिस्तु खलु सर्वग्रह परिग्रहौ मात्रमात्राफलविनिश्चयार्थः प्रकृतः। तत्र सर्वस्याहारस्य प्रमाणग्रहणमेकपिण्डेन सर्वग्रहः, परिग्रहः पुनः प्रमाणग्रहण मेकैमकत्वैनाहार द्रव्याणाम्। सवस्य हि ग्रहः सर्वग्रहः सर्वतश्च ग्रहः परिग्रह उच्यते।

(च० वि० १।२६)

परिग्रहोदाहरणानि यथा—

१—प्रोभूजिनम्

यतो हि खाद्येषु प्रोभूजिनस्य विशिष्टिं स्थानं विद्यत अतएव वालानां वृद्धिः प्रोभूजिन द्रव्यैः खनिजद्रव्यैश्च मिलित्वैव भवति। १ सेटक भारवते ढाई माषप्रमाणं यावत्प्रोभूजिनस्यावश्यकता निर्धारिताऽस्ति। अस्यार्धभागः वृद्धि कार्ये व्ययीभवति। अर्धापरभागश्चः धातुसंव्यूहनार्थं (Repair) धातूद्धार उपयुज्यते। प्रत्येक माष (माशा.ग्राम) मात्रेण ४

उष तापमात्रोत्पद्यते। अतः प्रोभूजिनतः सम्पूर्णशक्ते १५ प्रतिशत भागस्य प्राप्तिर्भवति। अतः साधारण कुमारस्य कृते १५० मा० यावत्प्रोभूजिनस्य दैनिकिनी आवश्यकता भवति। साधारण पुरुषस्य कृते अनुमानतः १०० तापोऽपिस्वल्प मात्रायां प्रोभूजिनस्यावश्यकता भवति।

२—प्रांगोदीयम् (कार्बोहाइड्रेताः)

शरीरोष्माणोऽर्धभागस्य पूर्त्तिः प्रांगोदीयैः क्रियते। अपरार्धभागस्य पूर्त्तिः प्रोभूजिनैस्नेहैश्च क्रियते। सप्तदश वर्षीयते कुमाराय ४५० माषकं यात् (१।२ सेटकं अनुमानतः) प्रांगोदीयावश्यकता भवति। केवलं श्वेतसारस्यैव ग्रहणं किं वा शर्कराया एवैकान्ततः प्रयोगो न कार्यः।

३—स्नेहा :—

उष्ण तावृद्ध्यर्थं शक्तिवृध्यर्थंच स्नेहोपयोगः क्रियते। स्नेहाभावतः राजयक्ष्मादीनाम् रोगाणां प्रादुर्भावश्चैति हासिक तथ्य मूलक इत्यवधेयं। अनेकौपसर्गिक रोगाः प्रतिवन्धकरूपेण रोगक्षमतोत्पादनरूपेण स्नेहप्रयोगो बारयति। यावन्मात्रं प्रोभूजिन मावश्यकं भवति तावन्मात्रमेवस्नेहस्याप्यावश्यकता भवति।

विविध व्यवसायावस्थाभेदेनेतैषां परिग्रहस्वरूप निर्देशः कतिपय तालिकभिरत्र दीयते।

क्षुतृड्वेगावरोधः

"बुभुक्षितोऽन्नमश्नीयात्" (सु० सू० ४६।४६६) इति सुश्रुत वचनादकालबुभुक्षाया निंहरणं क्रियते "यथोक्तम् सुश्रुतसंहितायामेव" भवत्यकालेऽपि तदा बुभुक्षा सा मन्दबुद्धिं विषवन्निहन्ति।" (सु० सू० ४६।५१३) इत्यादि।* अतएव "अकाले चान्न पानानां सेवनमामप्रदोपकर मिच्छन्ति" (च० वि० २।८) इत्यादि चरक संहितायामपि महर्षिणा निर्दिष्ट मस्ति।" का सा बुभुक्षा तृष्णा च इति" काश्यप संहितायाम् स्पष्टतयोक्तं भवति—

* "भवत्यजीर्णे ऽपि" इत्यादि सम्मतः पाठभेदः।

"भोज्यस्य कालं मुनयोबुभुक्षां
वदन्ति तृष्णामपि पानकालम्"।
(का० क० मो० क० २२)

क्षुधायाः परिभाषाः तृष्णायाश्च

शरीरस्याहार विषयका ऽऽवश्यकतायाः विशेषतश्च शक्त्युत्पादका-हारस्यावश्यकतायाः पूर्त्यर्थं या स्वाभाविकी अन्तःप्रेरणा भवति सा बुभुक्षा- क्षुधा प्रभृति शब्दैर्गृह्यते एवमेव शरीरे जलविषय वाऽऽवश्यकतायाः द्योतिका नैसर्गिकी इच्छा तृष्णा—तृष्णादि संज्ञाभि रुच्यते।

क्षुद्वेगोत्पत्तिः

"कार्लसन" "केनन" प्रभृतिभि वैज्ञानिकैः क्षुत्तृडादि वेगसमये शरीरक परिवर्त्तनानि परीक्ष्य सुविज्ञातानि सन्ति। बुभुक्षायाः स्त्रयो भेदाः कल्पिता भविन्ति—

(१) क्षुत् (Appetitee)
(२) बुभुक्षा (Hunger)

(३) अन्नपानस्य ग्रहणार्थं प्रयत्नानि क्षुद्वेगानामुत्पत्तिः सर्वादौआमाशयिक Opigastrium)प्रदेशे भवति, ततः एतेषां वेगानामसंततोत्कृष्टता, उत्तरोत्तर वृद्धिश्च जायते। उपवासे, अभोजने चैतेषाम् पुनर्लयः संजायते ऽग्रिमे भोजनकाले च पुनरुत्पत्तिरित्येष क्रमः संचलति। उपवास-कालिक परीक्षणैर्ज्ञातम् भवति यत् दिन चतुष्टयं यावदेतेषां वेगानां भोजनकाले उद्गमो भवति पश्चात्तु संकोच (वेग) संख्या क्षुधाप्रवृत्तिश्च स्वल्पा (उत्तरोत्तरहीना) जायत इति।

क्षुद्वेगकाले आमशये संकोचाः भवन्ति, तस्येमानि लक्षणानि—

१— क्षुद्वेगोत्पत्तेः समग्रकाले भवन्ति।

२— अनुपाततः, ३० मिनटतः सार्धहोरा पर्यन्त मेताषामुपस्थिति भवति।

३— आमाशयस्य स्तोकमात्रमपि रिक्तीभावे प्रवृत्तिः संकोचानाम् भवति।

४– आमाशयप्रपूरणानन्तरमेतेषाम् निवृत्ति र्भवति ।

५– द्राचौजस्य रक्तधारायाम् न्यूनता भवेत्तर्हि केनाप्यचिन्त्यहेतुना आमाशये संकोचनाम् प्रादुर्भावः इति वैज्ञानिकानां वहुसम्मतियुक्ताधारणा वर्तते ।

६– संकोचह्रासकराणि कारणानिः—

(१) आस्वादनचर्वणमात्र क्रियया ऽऽमाशये संकोचानाम् विरामो-भवति - (संभवत आहारप्राप्ति प्रतीक्षावशात्)

(२) दुष्य च लोष्ठपाषाणादि निक्षेपेणापि आमाशय पूरणेन संकोचनां विरामः ।

(३) हिमशीतलं जलं ।

(४) मृदूनि चाम्लानि ।

(५) मद्य प्रकाराणाम् (वीयर, ब्राण्डी, वाइन, प्रभृतीनां) सेवनात् ।

(६) धूम्रपानम् ।

(७) अतिमात्र कठिन कटिबन्धनम् ।

(८) अतिकठिनश्रमः ।

(९) शीतजल स्नानम् ।

(१०) त्वचि शीतपदार्थोपलेपादयः ।

(११) तीव्रमानसिक संक्षोभाः (आवेगाः)

७– वालेषु स्तनन्धयेषु एतेषां संकोचना मुत्पत्तिर्यदा भवति तदा ते वालाः एतादृशी पीडामसहमानाः रुदन्ति क्रंदन्ति चाकस्मान्निद्राऽभिभूता अपि । सामान्यतया शिशोरामाशयः स्तनपानस्य होरात्रयानन्तरमेव पुनः स्तन्यपानाकांक्षामुत्पादयति संकोचाश्च ततः प्रवर्त्तन्ते ।

८– द्राचौजस्य रक्तधारायां न्यूनता अंशुलीन स्राबोपयोगवशातक्रियते चेत (२५ प्रतिशतं तो नीचैः) तर्हि संकोचप्रादुर्भावः अतिशयसंकोचाश्च भवन्ति । विपरीततश्च यदि द्राचौजस्यान्तराभरणं सूचिकया क्रियेत चेत्तर्हि संकोचोपशयोः भवति ।

९— संकोचकाले लालाग्रन्थि प्रभृतीनां रसोद्रेकग्रन्थिनां स्रावा अपि आधिक्येन प्रवर्त्तन्ते । एतेषां स्रवाणामप्रवृत्तौ च सकोचानां मान्द्यम् भवति ।

क्षुद्वेग निरोधजाः विकाराः *

१— कार्श्य (Emeneciation, cachexia)

२— दौर्बल्य (Weekness, Loss of resistence)

३— वैवर्ण्य (Loss of normal colour)

४—अंगमर्द (Malais)

५—अरुचि (Naulia)

६—भ्रम (giddiness)

७—तन्द्रा (Stuper)

८—दृष्टिशक्तेः क्षीणता (Loss of visual power)

तृष्णावेगाः, तृष्णाप्रतीति विषयकाः सिद्धान्ताश्च

६५ प्रतिशतिकी मात्रा जलस्य शरीरे भवति, अस्थिष्वपि कठिनतम-भागेषु २० प्रतिशतं यावज्जलप्रमाणं विज्ञायते। जले हि सर्वाधिकानि रासायनिक वस्तूनि विलयमायन्तिरासायनिक प्रतिक्रिया (Chemical reaction) च सम्यगभिभवति येन जीवनसातत्यभवतिष्ठते । अन्तः परमाणु वहिः परमाणु

---

* 'कार्श्य दौर्बल्य वैवर्ण्यमंगमर्दो ऽरुचिर्भ्रमः क्षुद्वेग निग्रहात्—'

च० सू० ७।२०

'तन्द्रांगमर्दाऽरुचिविभ्रमाः स्युः
क्षुधो ऽभिघातात् कृशताचदृष्टेः'

(सु० उ० तं० ५५।१६)

Based on .—

1. Text Book of Physiology By K.M. Bykor, Russian Publication.
2. Hovell's Text Book of physiology.
3. Hethhurtins physiology and Biochemistry.
4. Hand book of physiology by Mr. Dowall.
5. Complete work of Pevlov (Russian Publication)

द्रव्यो रपि परस्परा दान प्रदान हेतुतया माध्यम रूपेणापि जलस्य स्थितिः सुप्रतिज्ञाता ऽस्ति ।

धातुपाक क्रियायां औषजनीकरणक्रियाद्वारा ऽपि जलस्योत्पत्तिः स्वतः संजायते यथा सम्पूर्णौषजीक्रियायां बसायाः स्नेहस्य वा १०० ग्रेनतः १०७ ग्रेनमात्रस्य जलस्योद्भूतिः । १०० ग्रे० पिष्टसारस्यौषजनीकरणात् ५५ ग्रे० जलोत्पत्तिः एवमेव १०० ग्रे० प्रोभूजिनौषजनीकरणात् ४१ ग्रे० जलस्योपत्तिः शरीरे स्वत एव भवति ।

एवंहि धातुपाकप्रभृतिभिः कारणै र्यदा शरीरे जलस्य परिमाणं न्यूनं संजायते तदा प्रवाहमान् रसरक्तस्यापि जलक्षयवशाद् गति—वाधा (अधावने वाधा) संपद्यते । तस्य निराकरणायः धातुस्थ जलस्याकर्षणम् क्रियते । एवं च यदा शरीरे प्रवाहमानरसरुधिरधारायाम् जलप्रमाणन्यूनता भवति तदा स्राविप्रकारकाणाम् ग्रन्थीनामापि स्रावाः न प्रवर्त्तन्ते । यथा लालाग्रंथयः लालाग्रन्थीनाम् (विशेषतश्च कर्णमूलिका रव्ययोः) स्रावविशेषेणैव मुखस्थ कलायाः गलनालिकास्थ कलायाश्चर्द्रता—सम्पद्यते । उपर्युक्त मुखगलभागयोः शुष्कता हेतोरेव तृषा प्रतीति र्भवति । सेयम् शुष्कता—तृषारूपेण शारीर—यन्त्रतन्त्रै र्वोध्यते । परीक्षितम् चेदम् यज्जलगण्डूस धारणमात्रेणापितृषाशयो भवतीति गलमुखभागयोः स्थितायाः कलाया उपरिस्थानिक संज्ञानाशक द्रव्योपयोगेनादि तृषा प्रतीत्यवरोधः तृषालोपो वा कर्त्तुं शक्यते । एवमेवैषाम् विषाणाम् प्रयोगेण श्लेष्मलकलास्रावशोषो भवति तेषामति प्रयोगेणापि तृषाया उत्पत्ति दृश्यते- -यथा धुस्तूरम् । अतिलवणातिमधुर पदार्थसेवनाच्च मुखस्थस्रावनाशहेतो स्तृषायाम् उत्पत्ति बहुद्रष्टा वह्वनुभूता वा विद्यते ।

आयुर्वेद शास्त्रे तु तृष्णायाः सम्प्राप्ति मुल्लिख्य अंगस्यैकस्योल्लेख कृतोऽस्ति । अथर्ववेदे प्यस्याङ्गस्य नामोल्लेखः । चक्रपाणिदत्त विमर्शमनुसृत्य कथमितुशक्यते यत—हृदयस्थ पिपासास्थानम् 'क्लोम' संज्ञकम् भवतीति। किन्तु विमानस्थाने स्रोतसाम् वर्णनप्रसंगे—उदकवहस्रोतसां तालु मूलम क्लोम च 'इत्युक्त्या तालुरत्र प्रतीति स्थानम् क्लोम चोद्भव (प्रभव) स्थानम् ।

प्रभवशब्देन नियामकार्थोऽपि गृह्यते। (सत्तार्थक भूधातो निष्पन्नात्प्रभव शब्दस्थ नियामकार्थः) उत्पादकार्थश्च गृहीतुम् वरम एवमत्र नियामक स्थानत्वेन क्लोम्नो ग्रहणम्।

अर्वाचीनास्तु 'जलचयापचय' Water metabolism क्रियायाम् (*) केषांचिदन्तः स्रावाणाम् विशिष्ट प्रभावमाकलयन्ति विशेषतश्च पीयूषग्रन्थे रन्तः स्रावाणामत्रनियामकत्वम् स्थाप्यते परीक्षणैः सर्वेषामेतेषामन्तर्ग्रन्थीनां च नियन्त्रणं वाततन्त्रेण (मध्यस्थनाड़ीतन्त्रेण) क्रियते। विसर्गसंस्थानीयैश्चाङ्गैः, (वृक्क—स्वेदग्रन्थि—पंच्यमान—पक्वाशय प्रभृतिभिः) श्वासोच्छ्वासतन्त्रस्तगृहीतांगैः श्च (पिपासाया अनुभूति-प्रतीत्युद्गमसम्बन्धः) जलस्य मात्रामात्रत्वनियमनम् चयापचय कर्म च संवाह्यते।

अनयादृष्टया पिपासायाः स्थानत्वेन नैकस्यांगस्य ग्रहणं कर्तुमुचितमूम प्रतिभाति। उदकवहस्रोतसां मूलत्वेन तालुक्लोम्नोश्च यद् ग्रहणं तेन समीपस्थता शरीरे एतयोः प्रतिज्ञायते। क्लोमविनिर्णय विषयश्चात्रानपेक्ष्य इति त्वा नात्र विचार्यते।

क्लोम्नः कोष्ठांगे परिगणनं, अष्टादशसन्धियुक्त त्वम् पिपासास्थानत्वं

Water metabolism is apparently, influenced by the hormones of many glands of internal secretion (Thyroid, sex glands, adrenels, Pancreas, liver), but the Hypophysis in an especially important organ in regulating water metabolism, (p. 430-) The functions of hypophysis and the other endocrine glands are inturn controlled by the central nervous system. The regulation of water metabolism is thus effected by the nervous system through the glands of internal secretion.i and the excretory system (Kidneys sweet glands, intestines) respiration and, finally, through influencing the functional states of various tissues.

(Text Book of Physiology by K.M. Bykor, Russian Publication

तृष्णाप्रभृतिरोगेषु तस्योल्लेखः सुश्रुतोक्त स्थान निर्देशश्च विनिर्णयावसरे ध्येयम् भवति। तच्चात्र न प्रपंच्यते।

तृष्णावेगरोधजाः विकाराः

१. कण्ठशोषः Dryness of throat
२. आस्यशोषः Dryness of mouth
३. वाधिर्यम् Deafness or lack of hearing
४. श्रमः Exhaustion
५. सादः (अंगसादः) Malaise
६. हृदय–व्यथा–इतीमानि लक्षणानि (विकाराः वा) तृष्णया वेगावरोधाद्भवन्ति।

अनशन—प्रमिताशनम्

'आहारम् पचति शिखी दोषानाहारवर्जितः पचति
दोषक्षये तु धातून् धातुक्षये पुनः प्राणाम्'।
(क्षेमकुतूहले)

अस्यायमभिप्रायः अग्नेस्तु कार्यम् पचनात्मकम्। पाकश्चात्र परिणमनम् परावृत्तिर्वेति कृत्वा ज्ञेयम्। आहाराभावे शरीर क्रियाऽवश्यकपदार्थानाम् प्रांगारादीनाम् ग्रहणं शरीरस्थपूर्वसंचित मेदः प्रभृति द्रव्यतः (एवमेव व्याध्युत्पादक विषद्रव्यतोऽपि) क्रियते। नियत कालिकानशनानन्तरम् तु शरीरार्थ मांसपेशी प्रभृतीनामंगानां प्रगारभागस्य नत्रजनीयविश्लेषणना कृत्वा ग्रहणं प्रारम्यते। एवम् मांसादि धातूनाम् क्षयः। धातुक्षये सति प्राणनाशो स्वाभाविक यतो हि निरन्तर क्षीयमाणधातूनाम् संवर्धनार्थ माहारोपयोगो न क्रियते।

एवम् च (शरीरोत्पादक) कारणद्रव्यसंव्यूहद्रव्यै=प्रोभूजिनादिभिः शरीरमिदं निर्मीयते— तेषाम् च द्रव्याणा उपयोगो धातुपाकक्रियायाम् भवति। ततश्च तेषाम् नित्यसंज्ञाः। पुनश्च तेषाम् संभरणमाहारद्वारा भवति।

युक्तमात्रा हारत (पांचमहाभौतिक गुणवत आहारस्य सेवनतः) शरीरे पांचमहाभौतिक गुणानाम् तज्जन्यद्रव्याणाम् च सम्पूरणम परि-वृद्धिश्च भवति ।

हीनगुणस्यहीन राशेश्चाहारस्य सेवनाद्ये विकारा भवन्ति ते ऽत्र निर्दिश्यन्ते--

(१) बलक्षयः (२) वर्णक्षयः
(३) अतृप्तिः (४) पुष्टिक्षयः
(५) उदावर्त्तः (६) अनायुष्यम्
(७) अवृष्यम् (८) अनोजस्यम्
(९) शरीर-उपघातः
(१०) मन-उपघातः
(११) बुद्धि-उपघातः
(१२) इन्द्रियोपघातः
} 'स्वकार्यसम्पादने ऽसमर्थता कोष्ठयं वा'
(१३) सारविधमन
(१४) अनैश्वर्य
(१५) अशीतिर्वातविकाराः

अत्रेदमवधार्यम् यदनशनम् प्रमिताशनम् लंघनमित्यर्थान्तरबोधकाः शब्दाः भवन्ति । अनशन मुपवासश्चेत्यनर्थान्तरम् । लंघनम् तु—

'यत्किंचिल्लाघवकरम् देहे तल्लंघनम् स्मृतम्'
इत्येवं चरकवचनाच्छरीरभारन्यूनताकरणं

तत्र हीनमात्रमाहार राशिं बलवर्णोपचयक्षयकरमतृप्तिकर मुदावर्तकर मनायुष्य मवृष्यमनोजस्यम् शरीरमनोबुद्धीन्द्रियोपघातकरम् साराविघमनमलीक्ष्म्यावह मशीतेश्च वातविकाराणाम् पतन माचक्षते । अतिमात्रम् पुनः सर्वदोषप्रकोपणमिच्छन्ति कुशलाः ।

(च० वि० २।७)

लंघनमिति ज्ञायते। तच्च लंघनं संशोधनादि
भिरपि कर्तुं शक्यते—
'चतुष्प्रकारासंशुद्धिः पिपासामारुतातपौ ।
पाचना न्युपवासश्च व्यायामश्चेतिलंघनम् ॥
(च० सू० २३।६, १८)

अनशनमुपवासश्च (Starvation)

लक्षणानि—निमज्जनप्रकारिकाऽनुभूति (Sinking) सत पीड़या प्रादुर्भवति या हि जठरनिपीड़नेन, चवर्णने वा किञ्चिच्छान्तिमेति । पिपासाबुभुक्षावेगानाम् असह्यता द्वित्रिदिवसपर्यन्तम् ततः भोजनस्योत्कटेच्छा मन्दाभवति, शीतप्रतीतिः अतिदौर्वल्यम्, गनमेऽशक्तिः वर्णोच्चारणे कष्टम् च ततः संजायते दिनचतुष्टया-नन्तरम् कार्श्य दौर्वल्मम्, नेत्रयोर्गर्तप्रवेशः स्फिक्गण्ड शुष्कता, पीतावभासता-ऽऽनने, मुखशोषः जिह्वौष्ठयोः व्रणीभावो रक्तस्रुतिश्च, तरःसंपद्यते। ओष्ठनासिकानेत्रगुदयोनि भग प्रदेशस्थ श्लेष्मिककलायाः शोथः त्वचः पीत-वर्णाता शुष्कता श्वासोच्छ्वासे दुर्गन्धि, मलवत्, बुद्धिमनः कर्मणामप्रमोहः नेत्र-श्रोत्रयोर्भ्रमः (Hallucination) निद्रा, तन्द्रा, स्वप्नेषु भोजनोपलब्धयः कदाचित्प्रलापाद्यैपादयः, मूत्राल्पता, (मूत्रावरोधश्च क्वचित्) लवणाम्-शानाम्मूत्रेऽनुपस्थिति रूपस्थितिश्च ऐसीटोन, डाइएसीटिक, ओक्सीब्यूटरि-काम्ल प्रस्फुरक पोटाशियम् प्रभृतीनाम् तापहानिः (७० डिग्री फा० यावत्) वसा मेदभागयोः शरीरे शीघ्रतया ऽपकर्षः च ततः संजायते ।*

"वायट" महोदयानुसारेणानशनकाले सर्वेषाम् धातूनामवयनानाम् च क्षयः समकालिकः समभावेन वा न भवति। जीवनोपयोगीति महत्वपूर्णान्यंगानिहृदय प्रभृतीनि, नाड़ी विभागाश्च, न्यूनातिन्यूनतया क्षयम् व्रजन्ति तच्चेत्थम् रूचयितुम् शक्यते ———

---

*Text Book of Medical jurisprudence & Toxicology by Mod & Nirmal of medical jurisprudence & Toxicology by W.G Aitchison Robertson 5th ed p.p. 206-7.

अंगानि	प्रातिशतिकम् (शतानुमानिकसंख्यायां भारत्वयेसति)
अस्थि	५.४
पेश्यः	४२-२
यकृत्	४.८
वृक्कौ	०.६
प्लीहा	०.६
आमाशयः	०.१
(क्लोम ?)	
फुफ्फुसौ	०.३
हृदयम्	०.०
वृषण ग्रंथि	०.१
अंत्राणि	२.०
मस्तिष्कं सुषुम्णाच	०.१
त्वचः केशाश्च	८.८
मेदः	२६.२
रक्तम्	३.७
अन्यांगानि	५.०

अनशनेन कदा मृत्यु संभाविता भवतीति न निश्चयेन वक्तु ंशक्यते तथाऽपि शरीरा वयवानां क्रमशः क्षीणे सति सम्पूर्ण शरीर भारस्यार्धविशिष्टे मृत्युर्भवति। जलमपि यदात्यक्तं भवेत्तदा दशादिनं यावज्जीवनं, यदा च जलं गृह्यते नान्नं तदा मासं यावजीवनं ततोऽप्यधिकं च वर्त्तयितु ं शक्यते। किन्तु सामुद्रजलनिषेवणाच्छीघ्रतया मृत्युर्भवति यदिचेदनशन काले तत्प्रयुज्येत। शरीरस्य पूर्वकालिकावस्था, तापप्रभृति-वातावरणानुकूलता प्रतिकूलता वा, वयः काललिंगानां विशिष्टता चात्र शीघ्रमृत्यौ, चिरमृत्यौ च हेतुतया गृहीता भवन्ति।

अनशनजन्याः प्रमुखपरिणामाः प्रोभूजिन पदार्थयोग वशादेवोत्पद्यन्त इत्यवधार्यम् । यतो हि प्रारब्धेऽनशनै प्रथमदिवसत एव मूत्रिकस्य (urea) मात्रा मूत्रे प्राक्कालतोऽर्धोत्सृज्यते । अनुमानतः मासे व्यतीते तु पुनर्मूत्रिकस्य मात्राऽऽधिक्येनोत्सृज्यते मरणकाले च पुनर्मूत्रिकमात्राऽल्पता मूत्रे भवति । एवं प्रोभूजिन द्रव्याणामपचयविषये प्रकृत्यैव सुमहान् संकोचोदृश्यते । श्रोसजनस्यचैव मेव क्रमशोऽन्तर्ग्रहण मात्राऽल्पता भवति ।

प्रमिताशनम्

अल्पाशनप्रमिताशन शद्वयो रेकत्रैव षाणत् अल्पाशन प्रमिताशयो र्भेदोऽवबोध्यते । अल्पाशनेन तु आहारद्रव्याणां स्वल्पमात्रोपयोगः रूच्यते । प्रमिताशनशब्देन आहारतत्वानामयथावत्समप्रमाणानुपयोगो गृह्यते यथा ह्येकः यवान्नमेकमेवाहारे गृण्हाति चेत्तस्य शरीरेऽन्येषामाहारतत्वानामसंऽयोगात्प्रमित्तागमनाच्च कतिपयतज्जन्याः विकाराः प्रादुर्भवन्ति । अनयादृष्ट्या जीवनीयनामधेयानां तत्वानामुपयोगविरहाज्जायमान विकाराणामत्र प्रमिताशनेऽवरोधः कर्त्तुं युज्यते । तथा च प्रोभूजिनप्रभृतीनां पूर्ववर्णितमनां च द्रव्याणामनुपयोगजानां विकारणां चात्र समावेश कर्त्तव्यः । तेषाम् चोल्लेखोऽस्याभिः यथाप्रसंगङ्गमेव कृतोऽस्ति ।

लघनम्-लंघन विधिश्च

"कुपितानाम् हि दोषाणाम् शरीरे परिधावताम्
यत्र संगः सवैगुण्यात् व्याधिस्तत्रोपजायते ।"

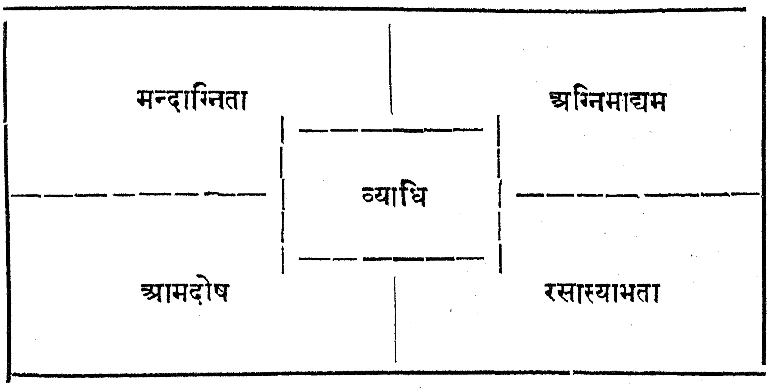
(सू०)

किं वा

व्यानेन रसधातुर्हि प्रक्षेपोचित कर्मणा
युगपत्सर्वतो ऽजस्रं देहे संक्षिप्यते यदा ।
क्षिप्यमाणः सवैगुण्या द्रसः सज्जति यत्र सः
करोति विकृतिम् तत्र खे वर्ष मिव तोयदः ।

(च०)

उपर्युक्त चरकसुश्रुतयोः श्लोकैर्व्याधेरुत्पत्तिस्थानम् विशदी क्रियते। स्रोतोऽवरोधेनैवैकदेशिकव्याधीना मुत्पत्तिर्भवति। स्रोतसामवरोधे च सामरसः सामाः वा दोषा अवरोधकारणताम् व्रजन्ति। त एते पोषक दोष धातु पद-वाच्याः संगकर्त्तारो भवन्ति। आमरसस्य चोत्पत्तेः कारणम् प्रधानतया वह्निमांद्य मस्तीति शास्त्रेसूक्तम् तथा च आमरसातिरेकेणापि वह्निमांद्यम् संजायत इत्येष परस्परसंबन्धसूचको विषचक्रः।



अतस्तावदामस्य विनाशार्थं ज्वारातिसारादिषु गदेष्वाम संभवेषु तथा चान्यगदाना मामावस्थायाम् लंघन चिकित्सायाः विशिष्टोपयोगिता शास्त्रे सूक्ताऽस्ति। तच्चलंघनम् प्राणाविरोधित्वेव विधिना कार्यम् भवति येन रोगिणो बैलविनाशो न स्यादतएवोक्तम्—

"प्राणाविरोधिना चैनम् लंघनेनोपपादयेत्
बलाधिष्ठान मारोग्यम यदर्थोऽयम् क्रियाक्रमः।"

च० चि ३।१४१

लंघनेव हि आमच्छेदनम्, आमपाचनम्, आम्रशोषणम् च संजायते येन स्रोतांसि पुनरनवरुद्धमुखानि भूत्वा स्रोतोऽवरोध जनित रसदोषसंगमपि व्यपाकुर्वन्ति शरीरे चामलक्षणानाम् शान्ति दोषवेगस्य मन्दता लघुत्वादय' शरीरे, कोष्ठे च वन्हेरुद्दीप्तिरित्येतानि फलानि प्राप्यन्ते आमच्छेदनात्

ज्वरादिषु विशेषतः सान्निपातिके विशेषेणाम संचयदर्शनादष्टाहचिकित्साया उपदेश आयुर्वेदे विद्यते । लंघनेनोत्पन्नाया निरामतायाः सम्पूर्ण लक्षणान्यवेत्यैव लंघनविधिविरामो कर्त्तव्य इति तत्र न दृश्यते किन्तु रोगिणः क्षमता, रोगस्वाभावः आमसंचय परिमाणम्, इत्येवमादीनि कारणानि विचार्याणि भवन्ति । अतएव ज्वरादिषु विशीष्टकालिक एव लंघनविधिः । तदनन्तरम् च संसर्जनक्रमः पेयाविलेपीयकृतम् कृतम् च यूषमित्यादिना प्रारभ्यते । तथाकृते सति लंघनजन्य क्षीणताया निवृत्ति रौषधोपचार सौकर्यम्, प्राणाविरोधः जीवन वलारोग्य संरक्षणम् च भवति ।

लंघनस्यापरपर्य्यायोऽपतर्पणम् । उपक्रमस्य समासतो द्विविधत्वादपतर्पण-तर्पण (लंघन-बृहण) रूपेण द्विविधावुपक्रमौ शास्त्रेषु निर्दिष्टौ स्तः :-ः

भौमयुक्तमापम् संतर्पणम् वाप्यग्न्याकाशात्मकमपतर्पणम् प्रायो भवति । कदाचिद् भौममपि यवमसूरश्यकुस्ट तण्डुलीरयाद्यपि अपतर्पणम् तथा चाग्नि-यवनोत्करस्यापि शुण्ठीपिफल्यादि वृष्यित्वेन संतर्पणकार्यदर्शनादत्र प्रायो ग्रहणम् । लंघनं च द्विधा शोधनम् शमनम् चेति । तत्र शोधने निरुह वमन विरेक शिरामोक्षण शिरोविरेचनम् चेति पंचानामन्तर्भावः । शयने च पाचन-दीपन क्षुत्तृट्व्यायामातममारुतानां ग्रहणम् । तत्र लंघमितव्याः यथा—

मेहामदोषतिस्निग्धज्वरोरुस्तम्भ कुष्ठिनः
निरुर्पविद्रधिप्लीह शिरः कण्ठाक्षिरोगिणः
स्थूलांश्चलंघयेन्नित्यम् शिशिरेत्वपरानपि

ः ः बृंहणो लंघनश्चेति तत्पर्यायावुदाहृतौ
बृंहणम् यद्बृहत्वाय लंघनम् लाघवाययत् ।
देहस्य—भवतः प्रायो भोमायमितरच्चते ।
(अ० हृ० सू० १४।३)

दोषगत्यातिरिच्यन्ते ग्राहिभेधादिभेदतः ।
उपक्रमा न ते द्वित्वाद्भिन्ना अपि गदा इव ।
(अ० हृ० सू० १४।३७)

शिशिरस्यात्रोपलक्षणेन ग्रहणम् तेनहेमन्तेऽपि
शीततौं लंघनम् करणीयम्–इत्यभिप्रायः ।

अतिमात्रलंघनम् च न वरं यतोहि अतिविलंघनेना धो निर्दिष्टानाम् विकाराणाम् संभवः – यथोक्तम् वागभट्टेन महर्षिणा :—

१. अतिकार्श्य   २. भ्रमः
३. कासः   ४. तृष्णाधिक्यम्
५. अरोचकः   ६. स्नेहक्षयः
७. अग्निक्षयः   ८. निद्राक्षयः
९. दृक्‌श्रोत्र क्षयः   १०. शुक्रौजः क्षयः
११. क्षुत्क्षयः   १२. स्वरक्षयः
१३. व्यस्तिहृन्मूर्धजंघोरुत्रिक पार्श्वरुजः ।
१४. ज्वरः   १५. प्रलापः
१६. अधोवातः   १७. ग्लानिः (हर्षक्षयः)
१८. छर्दिः   १९. पर्वास्थिभेदः
२०. विण्मूत्रग्रहश्चेति ।



आहार द्रव्य विशेष परिचयः

प्रांगोदोय तत्वानाम् (कार्वोहाइड्रेतानाम्) वनस्पतिषु विशेषो पलब्धि र्भवति तथाऽपि स्नेह प्रोभूजिनयोरपि वनस्पतिषु पर्याप्तमात्राया मुपस्थिति र्भवतीत्यवधेयम् । माषचणकादि द्विदलेषु मांसापेक्षयाऽप्यधिकम् प्रोभूजिनम्, तद्वदेवाक्षोट वाताद मूंग्दफली प्रभृतिषु स्नेहस्यापि सापेक्षिकाधिक्यम् भवति । जीवनीय द्रव्याणामुत्पत्ति स्थान मपि वनस्पतय एव प्रधानतया भवन्तीति प्रागुक्तमासीत् । वनस्पति वर्गीय द्रव्येषु वर्त्तुलीय प्रकारकं प्रोभूजिन प्राप्यते । प्रोभूजिनानाम् समुपयोगो लवण सहाय्यात्सुतराम् भवति । प्राणिजप्रोभूजिनस्य गुरुत्वमिदमेव यत्तत्र लवणांशानां पाचकानां स्वल्पता भवति वनस्पतिषु लवणां शानामन्येषाम् च महत्वपूर्णद्रव्याणामाधिक्यं भवति । किन्तु मांसवर्गीय स्नेहाःउच्चवर्गीया भवन्ति वानस्पतिस्नेहास्तु निम्नवर्गीया इत्येवम् विभेदः । अग्नौ पाचना द्वानस्पतिक प्रोभूजिनानि स्कन्दितानि जायन्ते अतश्च तानि दुष्पचानि भवन्तीति ध्येयम् । वानस्पतिक स्नेहेषु जीवनीयानामपि स्वल्पतरा मात्रोपलभ्यते ।

वनस्पति जीवनीयानाम सापेक्षिकस्थितिः

	ए	बी	सी	डी	ई
वनस्पतयाः	++	+++	+++	+	+
	अ	ब	स	द	ई

धान्य वर्गः

अरुणदत्तस्त्वाह–"धान्यम् च द्विधाशूक शिम्बीभेदेन तत्र प्राधान्यच्छूक-धान्यस्य पूर्वमुपन्यासः । प्राधान्यम् चास्य भूयस्तवोपयोगित्वात् शिम्बीधान्यस्य तु तद्व्यञ्जनत्वेन स्वल्पोपयोगित्वात् प्रामेणापथ्यत्वाच्चाप्राधान्यम् ।" इति ्रम प्राग्–शूकधान्यानाम् परिचयो दीयते—

ताण्डुलानि, गोधूमाः कोद्दालक, वजूक (बाजरा) मक्कयी, यव (oat), प्रभूतीनि शूकधान्यानि (Cereals) कथ्यन्ते। एतेषु प्रांगोदीय मात्रा ६०-८० प्रतिशतम् यावत्सर्वाधिका भवति प्रोभूजिनम् मध्यम् ६-१२ प्रतिशतम् यावत्, स्नेहाश्च स्वल्प मात्रायाम् भवन्ति। खनिजेषु सुधा प्रस्फुरके प्रभृतयोऽपि भवन्ति।

जीवनीयद्रव्येषु 'द' जीवनीयस्य (Vitamine D) स्वल्पपरिमाण वशादेतेषु संस्थितस्य सुधांशस्य नसम्यगुपयोगो भवतिप्रत्युत हानिरेव संभाव्यते। अतएव निर्धनेषु शूकधान्यमात्राहारेषु - "अश्मरी" रोगः बहुधा दृश्यते।

शूकधान्यानाम् संघटनम्

नाम	प्रोभूजिनांशाः	स्नेहांशाः	प्रांगोदीयाः	खनिजाः	प्रतिकर्षे केलोरी तापमात्रा
गोधूमाः	८.५–१८.८	१.४-२.३	६५.१-७२.१	१.५-२.१	४१
तण्डुलाः	५.१– ७.५	.६५-१.७	७८.६-८५.०	.३५-८	४०
मक्कयी	८.३–११.६	३.७-४.५	७०.३-७५.६	१.७–२.५	४०
वजूकम् (वार्जरम्)	६.८–१२.२	४.६-५.६	७१.१-७४.६	१.८–२.४	४१
ज्वारः	७.६-१२.७	.६-७.७	७०.१-७७.४	१.७-३.१	४०

गोधूमाः

गोधूमस्याहारोपयोगः समस्त संसारे क्रियते। संतुलिताहारेषु गोधूमस्याग्रिमं स्थानम्। गोधूमप्रधानाहारेषुः जनपदेषु प्रान्तेषु सुसंहतगात्राः प्राणिनो भवन्ति यथा पंचनददेशीयाः निस्तुष (Dekorticated) गोधूमापेच्या सतुषगोधूमोपयोगो विशिष्टगुणावहः प्रोच्यते। सतुषगोधूमस्य पिष्टम् (Whole meal) गुरु भवति। गोधूमपिष्ट स्यानेक विधाः आहारकल्पनाः

लोके प्रचरन्ति विस्तारभयान्ना तेषाम् वर्णनमत्र क्रियते। स्वास्थ्यविज्ञान ग्रन्थेषु तदनुशीलनीयम्। करपट्टिका प्रभृतिषु स्नेहद्रव्याभावो भवत्यत एव सस्नेह करपट्टिकोपयोगोः लोके प्रवर्त्तितमस्ति।

तण्डुलाः

वंगप्रान्ते-आन्ध्रप्रदेशे च तण्डुलोपयोगः प्रधानतया क्रियते। उत्तरप्रदेशीया अपि प्रधान्येनास्योपयोगम् (चेत्र विशेषेषु) कुर्वन्ति। हस्तकुट्टितम् (मुशल कुट्टितम्) यन्त्रकुट्टितम्, भृष्टम्, लाजविधिभृष्ट कुट्टितम् चानेकधा तण्डुल प्रयोगकल्पनम् लोकेप्रचरति। तण्डुलेषु प्रोभूजिनानाम् स्नेहानाम्, खनिजलवणानाम् जीवनीयानाम् च स्वल्पैव मात्रा भवति। विशेषतस्तु तण्डुलकणोपरिस्थित भाग एवैतेषाम् स्वल्पा मात्रा प्राप्यते। अतः प्रभृष्ट (Polished rice) तण्डुलेषु प्रांगोदीयमात्रासेवावशिष्यते। ९ प्रतिशतम् यावत्प्रोभूजिनम् तण्डुलेषु यद्भवति तत्प्रायः सम्पूर्णतया पच्चमानाशयतोऽन्तर्गृह्यते। तण्डुलोपयोगः अस्माकम् देशे भक्तकल्पना मनुसृत्यैव वहुधा क्रियते। तत्र द्विविधः पाकः मण्डरहितः मण्डसहितश्च। यत्र मण्डमयहृत्य भक्तसेवनम् क्रियते तत्र मण्डगताहारद्रव्याणाम् नोपयोगः। अतएव मण्डमनुद्धृत्यैवा परित्यक्त्वेव वा भक्तविधानम् श्रेयस्करम्। कृशराया उपयोगेः बहुफलप्रदः यतोहि तत्र मुद्गप्रभृतीनाम् द्विदलानामपि संयोगः क्रियते। अतः सन्तुलिताहारदृष्टया दीपनागुण विशिष्टतया च कृशरोपयोगः रुग्णावस्थायामपि पथ्यरूपेण क्रियते।

यवाः (Barley)

गोधूमवद् यवेष्वपि प्रोभूजिनांशा प्रभूताः भवन्ति किन्तु यवेषु खनिजद्रव्याणाम् मात्राधिक्यम्, शुक्लिक्लिाटद्रव्ययोश्च प्रभूतता भवति। विरुढ़यवानाम् पौष्टिकता पचनीयता च सुविदितैव। अधुना स्वल्पविरुढ़यवाना मौषधरूपेण प्रयोगोऽपि भूरिशः प्रचलितो ऽस्ति। माल्टसंज्ञया वन्योषधिषु एतेषाम् प्रयोगो नवीनचिकित्सकैः क्रियते। निस्तुष यवाः (Scotch barley) निस्तुषनिरावरणायवानां (Pearl barley), चूर्णितयवाश्च

(Patent barley) आपणेषु प्राप्यन्ते। तत्र निस्तुषनिरावरणयवानां चूर्णितयवानाम् च प्रयोगो व्याधितेभ्यो हितकरम् सुपाच्यम् च भवति।

वज्रकम् (बार्जरम्)

गुर्जरमहाराष्ट्रादि देशेषु बार्जरधान्यस्य ज्वारधान्यस्य ना ऽतिशयप्रयोगः क्रियते। एतेयाः संगठने श्लेसिद्रव्याभावो, भवत्यत् एव रूक्षता चूर्णे दृश्यते। गोधूम यव वदेतेषाम् प्रयोगोऽपि पुष्टिकरः। गोधूमेन सह मिश्रीकृत्यैतयोर्धान्ययोः प्रयोगेणकरपट्टिकादि निर्माणम् सारल्यम् जायते।

मक्कयी (Maize)

गोधूमवदेवास्य प्रयोगः क्वचित्क्रियते। शूकधान्यापेक्षया स्नेहभाग स्यात्राधिक्यम् पौष्टिकता च भवति। स्नेहाधिक्यवशादस्य पाचनम् दुष्करम् कठिनश्रमकर्तृणाम् कृते रुचिपुष्टिदृष्ट्या अस्यप्रयोगः सर्वोत्तमः। शुक्लिद्रव्याभावाद् गोधूमवदस्य करपट्टिकाः सारल्लेन न निर्मियन्ते। अतः गौधूमेन सहास्योपयोगः क्रियते। अस्यातिशय प्रयोगादेकान्तिकप्रयोगाद्वात्वाग्निकारस्येकस्य (Pallagra) त्वग्ग्राह संशकस्योत्पत्तिर्भवति।

द्विदलवर्गः (Pulses)

शमीधान्य, शिम्बीधान्य संज्ञयाऽप्यस्योल्लेखः क्रियते।

शिम्वी संज्ञक कोषान्निःसृतानामेतेषाम् धान्यानाम् दलद्वये विभागो भवतीत्यतएव द्विदलसंज्ञा भवत्येतेषाम्। द्विदलानामुपयोगो यूषरूपेण बहुधा क्रियते क्वचिद् गोधूमचूर्णवच्चोपयोगो देशविशेषेषु भवति। गोधूम तण्डुलादि धान्यवन्नेमानिप्रधान खाद्यद्रव्याणि किन्तु सहकारितया प्रपूरकतया वा द्विदलानाम् प्रयोगः क्रियते स्वभावत एव गुरुणि उदरे गौरवोत्पादकानि, पच्यमानाशये मलभूतापानवायु–विशेषोत्पादकानि द्रव्याणीमानि भवन्ति। अतश्चाध्मानकराणि निगद्यन्ते। उक्तं चारुण दत्तेन—

'तत्रप्राधान्याच्छूकन्धान्यस्य पूर्वमुपन्यासः। प्राधान्यचास्य भूयस्त्वोप-

योगित्वात् । शिम्बीधान्यस्यतु तद्व्यंजनत्वेन स्वल्पोपयोगित्वात् प्रायेणापथ्य-त्वाच्चाप्राधान्यम् ।' इति ।

अत्र प्रोभूजिनानामाधिक्यम् (मांसवत्) खनिजद्रव्याणाम् सुधा, प्रस्फुरक गंधकानाम् सापेक्षिकतयऽऽधिक्यम् भवति । 'ब' (बी) जीवनीयस्य प्रभूतता 'स' जीवनीयानां स्वल्पता चात्र विद्यमानाऽस्ति ।

द्विदलानाम् विरूढानाम् चोपयोगः क्रियते तथा सतितेषु जीवनीयाना-मप्युदयो जायते । द्विदलेषु मसूराः श्रेष्ठाः प्रोभूजिनाधिक्यादेवमेव मुद्गाऽपि खनिजद्रव्येषु लौह सुधाप्रस्फुरितयोरपि विशेष न्यासोऽत्र भवति । मुद्गमसूर प्रयोगेणाध्मानम् न जायते । यतस्तत्र गंधकसमासाभावो भवति । कलाय (Lathyrus Sativa) सहजातिः (Vicia Sativa) प्रयोगेण कलायखंज रोगो-त्पत्तिर्भवति येनोरुस्तम्भवदेव रोगी खञ्जन गच्छति ।

द्विदलेषु प्रोभूजिनस्यातिशयवशात्तेषाम् सेवनान्मूत्रिकस्य मूत्रिकाम्लस्य च (Purine & uric acid) विशेषोत्पत्तिर्भवति (यदातेषामपचयः (धातुपाकः) क्रियते ।) अतएवार्वाचीन दृष्ट्या वातरक्तनामके रोगे (Gout) वातरक्त-प्रकृतिके च पुरुषे ऽस्योपयोगो गर्हितोनिषिद्धो वाऽस्ति । यतोह्यस्मिम् रोगे मूत्रकाम्लस्याधिक्याद्ग्रन्थिप्रभृतीनामुत्पत्ति विंकारवृद्धि श्च भवति ।

समासतश्चात्रद्विदलानांसंघटनम् दीयते —

	द्विदलेषु प्रातिशतिकतया स्थितिः			
द्विदलभेदः	प्रोभूजिनम्	स्नेहः	प्रांगोदीयाः कार्वोहाइद्रेताः	खनिजाः
माषः	१६.८१ त०	१.२५ त०	५०.०५ तः	२.४५ तः
	२७.५० यावत्	२.६ यावत्	६०.६६ यावत्	५.३५ यावत्
चणकम्	१६.४४ त०	४.११ त०	५२.२६ ता०	२.७०
	२०.६६ यावत्	६.१०	५६.४१	३.२५

द्विदलभेदः	प्रोभूजिनं	स्नेहः	प्रांगोदीयाः कार्वोहाइड्रेताः	खनिजाः
तुवरी	२०.० त०	१.४	६५.८	२.६ त०
	२२.६ यावत्	१.६	६७.४	३.३ यावत्
कुलत्थः	२०.७५ त०	०.६५	५६.०४ त०	४.२० त०
	२२.२५ यावत्	१.८५	५३.२० यावत्	७.७५ यावत्
मसूरः	२५.४७ त०	६.७५ त०	५५.०३ त०	३.३३ त०
	२५.५० यावत्	३.०	६३.२	६.७०
मटरः	२१.१ त०	१.० त०	५६.४ त०	२.६ त०
	२४.६ या०	१.८	६२.०	३.३
(मोथी)	२२.५६ त०	०.६५ त०	४७.६७ त०	३.७० त०
मकुष्ट	२५.५०	१.७५	५८.४६	६.३०

कन्द-मूल वर्गः

वनस्पतयः कन्दमूलेषु स्वोपयोगार्थं खाद्यसंचयं कुर्वन्ति अस्यसंग्रहः पिष्टसाररूपे क्रियते। एतेषु स्नेहप्रोभूजिनौ न भवतः। पौष्टिकतादृष्ट्याऽतएवैतेषाम् गणना शूकशिम्बी धान्यानान्तरमेव क्रियते। न चेतानिनिमुख्योपादानरूपेणगृहीतुम् शक्यन्ते। प्रस्फुरक द्रव्यस्येतेषु प्राधान्य मस्त्यतएवैते तेषाम् प्रयोगः पूरकदृष्ट्या प्रधानभोज्यद्रव्यैः सहकर्त्तव्यम्।

आलुकम् (Potato)

आलुकस्य सम्प्रति सर्वाधिकः प्रचारो (कन्देषु) वर्तते। योगवाहि भेषजवदस्य सर्वविधशाकादि भोज्येषु समावेशः क्रियते। अस्य सेवनम् प्रांगोदीयानाम् लवणानाम् चोपयोगार्थं क्रियते। प्रांगोदीयस्य मात्रा सामिसाहारे न भवतीत्यतएवालुकस्य मिश्रणान्मांसभोज्येषु प्रांगोदायन्यूनता पूर्यते। प्रावृषि कन्दे ऽस्मिन्नंकुराण्युत्पद्य ते-सविषाश्च तानिभवन्त्यत एवालुककन्दस्यांकुराणाम्

सम्यक् च्छेदनम् कृत्वैवोपयोगः कार्यः। अस्य कन्दस्य पत्रपुष्पादिभागा अपि सविषा भवन्ति।

शार्कररकन्दम्

अस्य प्रांगोदीयभागे ऽर्धभागः शर्कराया भवति अस्मात्कारणादिदम् लघु मधुरं च भवति। आलुककन्दस्य प्रयोगः क्रियते।

गृञ्जनम् (Carrot) गर्जरम

अस्तिन्कन्दे 'अ' जीवनीयम् विशेषतयोपलभ्यते। अथात्र समासतः कन्द मूलानाम् संघटनम् निर्दिश्यते।

कन्दं मूलं वा	जलम्	प्रोभूजिनम्	स्नेहः	प्रांगोदीयम्	खनिजाः
आलुकम्	७६.७	१.२	७.१	१६.७	०.६
शार्करकन्दम्	७२.६	१.६	०.५	२४.३	०.७
पलाण्डु	८६.१	१.६	०.३	८.३	०.६
गर्जरम्	८५.७	०.५	०.३	१०.१	०.६
मूलकम्	६०.८	१.४	०.१	४.६	०.७

शाकवर्गः

शाकद्रव्येषु प्रोभूजिनानि प्रांगोदीयाः स्नेहाः अति न्यूनमात्रायाम् प्राप्यन्ते। एतेषु जीवनीयद्रव्याणाम् सर्वाधिकः संग्रहों भवति विशेषतश्च अ, ब, स, जीवनीयानि भवन्ति। परिपाके शुष्कीकृते च जीवनीयानि नश्यन्ति। धान्य क हरित मारिचादीनाम् रुच्यो दृषदि पेषितः कल्कः सम्यक्तया कर्तितश्च कुट्टनको भोजन काले हितावहो भवति शाकद्रव्याणि बहुविधारसवन्ति भवन्त्यतश्च दैनकिदनभोजन क्रमे परिवतनमुद्भाव्य भोजने रुचि मुत्पादयन्ति। शाकेषु शाकीयम् (Celulose) दुषपाच्यांश प्रायो भवति तेन पुरीषक्षय, विवन्धादि विकारावदयः सततःभ्यासेन भवति। अंत्रगति विवर्धनद्वारामलावरोधविनाशश्चैव जायते। शाकेषु सुधा प्रस्फुरक लौह लौहक

(१) क्षारातु (२) प्रभृति खनिज द्रव्याणि प्रभूततया भवन्ति । अन्नस्य परिपाकक्रियायाम् धातुपाकजनिताम्ल पदार्थान् निर्वीर्यीकृत्य रक्तस्य क्षारीयता (क्षारीयप्रतिक्रिया) संरक्षणे संतुलने वा एतेषाम् महानुपयोगो भवति। यदि रक्ते ऽम्लोत्कर्षता (Acidious) जायते चेत्तर्हि मृत्युः प्राणिनाम् जायते । क्षारीयगुण वशादेव पत्रशाकानिमूत्रलानि भवन्ति अतश्चाश्मरी रोगिणाम् कृते हिताबहानि । एवमेव प्रांगोदीयास्यात्यल्प (नगण्य) त्वान्मधु मेहिनाम् कृते ऽपि पत्रशाकोपयोगः सुखकरो भवति । उक्तम् च सुश्रुते —

पित्तघ्नान्यनिलं कुर्युस्तथामन्दकधानि च ।
सृष्टमूत्रपुरीषाणि स्वादुपाक रसानि च ।

(सु० सु० ४६।२२१)

शाकानाम् सेवनात्प्राक् सम्यक्तया प्रक्षालनम् तेषां विधेयम् । अन्यथा शाकपत्रेषु स्थूलसूक्ष्माः कीटा कीटाणवश्च सम्पृक्तास्तिष्ठन्ति उत्क्वथनेन तु नैषव्यापत्ति संभवः किन्तु सद्यस्त्रुटित पत्रशाकोपयोगेन विविधोदर्याः विकाराः भवितुमर्हन्ति । अतश्चोक्तम् वागभट्टेन महर्षिणाः—

'सिमानिलोष्णदुर्वात व्यालकालादि दूषितम् ।
जन्तुजुष्टम् जले मग्नमभूमिजमनार्त्तवम्
धान्यम् त्येजेत्तथा शाकं रूक्षसिद्धमकोमलम् ।
प्रायेण फलमप्येवम्............' इत्यादि ।

अथात्र समासतः प्रधानशाकद्रव्याणां संघठनम् लिख्यते

नाम	जलम्	प्रोभू.	स्नेहः	प्रांगो	खनिजा	जी.अ.	जी.ब.	जी.स.
पालकम्	८४	.१२	१.०	११.६८	३.२	३+	३+	३+
पत्रगोभी	९४.४	१.८	०.४	६.६	१.३	३+	२+	३+
पुष्पगोभी	९०.७	२.२	०.४	५.६	०.८	+	+	२+

1. Mangenese
2. Sodium.

नाम	जलं	प्रोभू.	स्नेहः	प्रांगो.	खनिजा	जी.अ.	जी.ब.	जी.स.
ताम्रतरम्	९४.३	०.९	०.४	३.६	०.५	२+	३+	३+
भिण्डिका	९०.३	१.९६	१.४	५.७२	०.८	−	+	+
वृन्ताकं	९३.९८	०.८९	०.६४	३.४८	०.२६	−	+	+
मूलकम्	९९	१.६२	.३६	५.६	१.४४	−	+	२+
मूलकपत्रं						−	+	३+
ग्रन्थिगोभि	९२.८	.२२	,२२	४.०	.९	−	+	+
शिम्बीकम्	७७.०	६.०५	.२३	१५.४	१.२८	२+	३+	३+
शल्गम्	९०.३	०.९	०.१५	६.८	०.८	−	२+	२+

मेथिकावत्पाश्चात्यदेशेषु शाकमेव विशेषः अल्फाल्फा (Lucerne or Alfalfa) नाम्ना कथ्यते। तस्मिन् अ ब स द ई क जीवनीयनि विशेषतश्चय क (K) जीवनीयम् प्रचुरमात्रया प्राप्यते। धान्यकपत्रवदस्यप्रयोगः कल्कचूर्णक प्रभृति कल्पमाध्यमेव क्रियते।

ताम्रतरम् पालकशाकवदत्यन्त हितावहम् भवति। अस्य रचना वृंता-कवद् भवतीति कृत्वा 'वेदेशिकवृन्ताक' मेवम् कथ्यन्ति जनाः। अपक्वम् पक्वम् चेदं भक्ष्यते। योगवाहितयाऽऽलुकवदन्य शाकैः सह, कल्क, चूर्णक कुट्टक प्राश लेहादि कल्पैः अस्योपयोगः क्रियते। अ ब स जीवनीयानि सुधरा यसो-अन्ये च खनिजाः अस्मिन्प्रचुरतया भवन्ति।

फल वर्गः

फलानि दाड़िमामलकवदरकोल कर्कन्धू सौवीर शिञ्चितिकाफल कपित्थ मातुलुंगामा म्रातकाम्र करमर्द पियाल, लकुच भव्य पारावत बेत्रफल प्राची-नामलक तिन्तड़ीक नीय कोशाम्राम्लोका नारंग जम्बीर प्रभृतीनि फल वर्गे सुश्रुतसंहितायाम् पठितानि। तथा ऽन्यत्र।

सामान्यगुणाः —

"अम्लानि रसतः पाके गुरुण्युष्णानि वीर्यतः
पित्तलान्यनिलघ्नानि कफोत्क्लेशकराणि च ।"

सुश्रुतसंहितायाम् फलोपयोगो प्रतिदिनम् भोजन काले कर्त्तव्य इति "उपहार विधौ" सूचितमस्ति । अतः फलानामुपयोग गरिमा स्वतः सिद्धा भवति । अधुनातु फलानामृतुसम्भवानामभिनवानामशुष्काणां यदाकदा सेवन मावश्यकमिति शास्त्रज्ञै देशकालार्थिक परिस्थिति प्रभृतीन् दृष्टवा कथ्यते । फलानामुपयोगोऽपक्वैव क्रियत अतएव जीवनीय प्रभृति द्रव्याणां विनाशस्य संभावना तत्र न भवति । फलस्योपरिष्टात् कवचम् प्रायो भवत्यतएव फलानि प्रायो ऽदूषितानि भवन्ति वाह्य दोषैः । जन्तुजग्धफलानि—अन्यथाविकृतानिच फलानि न ग्राहयाणि ।

कुशलाः पुष्टिकराणि रुचिकराणि च फलानि भवन्तीति कृत्वा वर्गद्वयम् फलानां निर्धारयन्ति ।

(१) अन्नसमफलम् (Food Fruits)
(२) गंध फलम् (Flavour fruits)

आम्रद्राक्षाकदली, अपीतक, फलानि अन्नसमफलानि तथा निम्बुकराजनिम्बुक नारंगप्रभृतीनि गंधफलान्युच्यन्ते । पुष्टिकरत्वम् फलानाम् तेषु प्रांगोदीयमात्रोपरि निर्भरम् । फलशर्करा, एकाण्वीय शर्करा प्रकारका (Monosaccharides Fructose, Lactose) भवत्यतएव तस्य पाचनस्य (परावृत्तेः) आवश्यकता न तथा भवति यथा ऽन्यासां शर्कराणामतएव साक्षादेव प्रचूषणम् फलशर्कराः जायते । मधुमेहिनाम् कृतेऽपि फलानि नापथ्यानि । पक्वफलेषु शर्कराया आधिक्यम् भवति किन्तु अपक्वफलेस्वपि शर्करा भवत्येव । फलेषु शाकाम्लानि (Vegitable acids) खनिजाश्च वाहुल्येनभवन्ति । रक्तस्य क्षारीयता संतुलनार्थं मेतेषामुपयोगः क्रियतेः । मूत्रस्यापि क्षारीयता सन्तुलनार्थं फलोपयोगः क्रियते । 'स' जीवनीयस्य फलेषु प्रचुरता भवति । अतः प्रशीताद शैशवीय प्रशीताद प्रभृतिषुगदेष्वेतेषाम् सेवनमावश्यकम् मन्यन्ते विद्वांसः ।

कदली फलम् —

मधुरफलेषु "तालनारिकेलपनसमौचप्रभृतीनीति" कृत्वा सुश्रुतसंहितायाम् कदलीफलस्य ग्रहणम् । मौचं कदलीफलमिति डल्हणः । गुणाश्च मौचस्य—

मौचं स्वादुरसंप्रोक्तम्कषायम् नातिशीतलम् ।
रक्तपित्तहरं वृष्यं रुच्यं श्लेष्मकरम् गुरु ।
(सु० स० ४६।१८६)

त्रीणि चत्वारि वा कदलीफलानि किलोएकम् च दुग्धं भोजन वदेव भवति । पक्वकदलीफले १.१५ प्रतिशतं, प्राभूजिनं १ प्रतिशतं स्नेहः २० प्रतिशतं, शर्करायां भवति । शुष्ककदलीफलमपिष्टमपि तथैव पौष्टिकं भवति । अपक्व कदली फलं कषायरसप्रधानं भवति । उपयोगश्चास्यातिसार प्रवाहिकादि विकारेषु संग्राहकदृष्ट्या क्रियते ।

अनन्नासफलम्

रसवदेतत्फलं सुस्वादु सुपचं च भवति । अस्मिन्फले प्रोभूजिन पाचकः किण्वविशेषः प्राप्यते तेनाम्लप्रतिक्रियामामाशये क्षारीय-प्रतिक्रियायां चान्त्रेषु पाचन साहाय्यं प्राप्यते ।

नारंगकं (संतर-फलं च)

मधुरं, रुच्यं, शीतं, अग्निदीपनं, वमनारुचि विकारेषु हितं 'स' जीवनीय प्रचुरं प्रशीतादहरं सुगन्धि, सुगन्धित्वक्कं चैतत्फलं भवति । अस्यफलरसे १०.६ प्रतिशतम् पार्थिवाशाः, १.७ प्रतिशतम् निम्बु विकाम्लम् (citric acid) ७.६ प्रतिशतम् शर्करा .५२ प्रतिशतम् लवणानि, .०२७ प्रतिशतम् भास्विकाम्लम् (Phophoric acid) भवति ।

निम्बुकम् (जंबीरश्च) :—

निम्बुनिकाम्लादीनि वानस्पतिकाम्लानि, प्रस्फुरित क्षारातु (Sodium) प्रभृतीनि

लवणानि अस्मिन् प्राप्यन्ते। शीतस्तृषाहरमग्नि दीपनं रुच्यम्, श्रम हरं प्रशीतादहरं, आमवातादिविकारेषुलाभप्रदं चैतत्फलं भवति। विसूचिका आंत्रज्वरकरजीवाणुविनाशनार्थमस्य फलरसस्य जलशार्कराभ्यां सहोपयोगः शास्त्रसम्मतः लोकेप्रचलितश्चास्ति। मांसमत्स्यादिभोज्यद्रव्यपाचनार्थमाहारकाले निम्बुकरसोपयोगः पाचक रसोद्दीपकोभवतियेन मांसादिः साधु पच्यते।

आम्रफलं

रसालममृतफलमिदं सार्वजनीनं (स्त्रीबालतरुणवृद्ध श्रेष्ठिनिर्धनेभ्यः सर्वेभ्यः सुलभं हितकरं च) कथ्यते। अपक्वाम्रफले जलम् ९०.६६ प्रतिशतं प्रोभूजिनं ०.५१, प्रांगोदीयम् ३.३८ प्रतिशतम् खनिजाः ०.२७ प्रतिशतं अम्लभागः १.९३ प्रतिशतं यावद्भवति (Tartaric, citric, mealic)। न्यासविक निम्बुविकोत्कोलिकाम्लानि अस्मिन् प्रचुरतया भवन्ति। उष्णोपहत (Sun strok, hotwind) पुरुषाय अपक्वाम्रफलस्य भर्जितरसम् सितायुक्तम् लाभप्रदम् भवति। प्रशीताद हरं चाम्र भवति। अम्लत्व वृद्धिकरणान्नास्योपयोगोऽम्लपित्ते आमाशय पच्यमानाशयिकव्रणे, गलकण्ठ पुफ्फुसजेषु विकारेषु-कर्त्तव्यः। पक्वाम्रफले १.२० प्रतिशतम् प्रोभूजिनम् ०.७६ प्रतिशतं स्नेह १७.५८ प्रतिशतं प्रांगोदियाः १.२३ प्रतिशतं खनिजाः ७५.५० प्रतिशतं जलम् ३.७३ प्रतिशतं सूत्रिकम् भवति। विबन्धहरं पौष्टिकं वल्यं चाम्रफलम् भवति अतीसार प्रवाहिका ऽऽमयपीड़ितेभ्यो न हितं।

दाड़िमम्

शल्कीयाम्लं (Tannic acid) शल्किय शर्करा (tannate sugar) दाड़िमफले प्राप्यते ऽतएवेदम् कषायमधुरं भवति। अस्यफलस्य कवचे कषायरसप्रधानमेकं त्वारामतत्वं प्राप्यते यस्योपयोगो ऽतीसारप्रवाहिका स्फीतक्रियादिषु क्रियते।

द्राक्षा —

द्राक्षा शर्करा, (Potassium bi tartrate) (दहातुद्विन्यासवीयः) सुधा लवणानि अन्याम्लानि चास्मिन् प्राप्यन्ते। तृषाहरं शीतं पथ्यं वल्यं कोष्ठशुद्धिकरम चैतत्फलम् भवति।

पपया, प्रपीतकं (Papaya)

रुच्यम् सुगन्धि, स्वादु, प्रोभूजिन प्रांगोदीयस्नेहपाचकम्, अग्निमान्द्य मलावरोधाम्लपित्त निवर्हणम् मांसपाचकं चैतत्फलम् भवति। अपक्वफलायोपयोगोऽपि शाकवत् क्रियते अस्योपयोगो गर्भिण्या न कर्त्तव्यः।

विल्वफलं —

सांग्राहितक मेतत्फलमतिसारप्रवाहिकादि गदेषु लाभदं भवति।
पक्व विल्वफलस्य जलशर्कराभ्याम् सहपानकं कोष्ठशुद्धिकरं भवति।

शुष्क फलानि

Nuts and Dry Nuts

शुष्कफलेष्वक्षोटवातामादिषु पौष्टिकांशस्याधिक्यम् भवति। सामान्यतः एतेषां संघटने १५-२० प्रतिशतं प्रांगोदीयं, ५०-६० प्रतिशतं स्नेहः, ३-५ प्रतिशत' सूत्रिकम, १ प्रतिशतम खनिजं, ४-५ प्रतिशतं जलं प्राप्यते प्रोभूजिनस्नेहयो राधिक्यवशादेतेषां तुलना मांसेन साकंक्रियते। शर्करा जातीयद्रव्याणाम् भावादेषां प्रयोगो मधुमेहिनां कृते ऽपिवरम्। नारिकेल, वातामाक्षोटादीनां सामान्य गुणाः —

"पित्तश्लेष्महराण्याहुः स्निग्धोष्णानि गुरूणि च
बृंहणान्यनिलघ्नानि बल्यानि मधुराणि च।"

(सु० सू० ४६।१३४)

अत्र नारिकेलः स्नेहाधिकः पौष्टिकः काडमत्स्ययकृतैलवद् गुणकारी भवति। नारिकेल जलम् च तृष्णानिवर्हणम् पौष्टिकम् तर्पणम् मम्लपित्ते हितं ज्वरविषूचिकादि रोगजायाम् तृष्णाया मत्युपयोगि, मूत्रल, मनुपसृष्टमतएवाति शुद्धम् भवति। वातामस्तिक्तो मधुरश्चेति द्विधा तत्र तिक्तः सविषः। मधुरश्च मधुमेहिनाम् पथ्यम्।

फलानां संघठनम्

नाम	प्रोभू.	स्नेहः	प्रांगोदीयः	खनिजाः	जीवनीय अ	ब	स
अनन्नासः	०.५	०.२	१३.०	.३	+	–	++
आम्रोदयः	०.२५	०.६२	६.१	०.२	–	+	+÷
द्राक्षा	१.०	१.०	१५.५	१.०	–	+	–
दाड़िम	१.५	१.६	१६.७	०.६	–	+	–
अंजीरः	१.८	०.५	५०.०	०.६	–	+	–
आम्रपक्वम	१.५	०.६	२०.७	०.५७	+	–	++
अक्षोटः	१५.५	६०.०	१३.०	१.७	–	++	–
अपीतम्	०.५	०.३	१२.३	०.५	+	+	++
बातामः	२१	५५	१७	२.३	–	++	–
मूंगफली	२४.५	५०	१२	१.८	–	++	–
सेवफलं	०.४	०.५	१२.५	१	+	+	+

मधु

'मधु तु मधुरम् कषायानुरसम् रूक्षम् शीतमग्निदीपनम् वर्ण्यं वल्यं (स्वर्यम्) लघु सुकुमारम् लेखनम् हृद्य' वाजीकरणम् सन्धानम् शोधनम् रोपणम् संग्राहि चक्षुष्यम् प्रसादनम् सूक्ष्मार्गानुसारि पित्तश्लेष्ममेदो मेहहिक्का श्वास कासातिसारच्छर्दि तृष्णा क्रिमि विषप्रशमनम् ह्लादि त्रिदोषप्रशमनम् च तत् तु लघुत्वात् कफघ्नम् 'पैच्छिल्यात्माधुर्यात् कषायभावाच्च वातपित्तघ्नम् ।'

(१) पौत्तिकम्—(पिंगलाः महत्योमक्षिकाः पुत्रिकाः तद्भवम् मशकोपममक्षिकाः कृष्णवर्णाः पुत्रिकाः वा ।)

(२) भ्रामरम्— (भ्रमराः प्रसिद्धाः तद्भवम्)

(३) क्षौद्रम्— (मक्षिकाः पिंगला एव स्वल्पा 'क्षुद्राः' तद्भवम् क्षौद्रम्)

(४) माक्षिकम् — (पिंगलवर्णाः महत्यो 'मक्षिका' स्तद्भवम् अन्ये अत्यल्पाः मक्षिका इत्याहुः)

(५) छात्रम् — (पीतकाः पिंगला 'वग' इति लोके यत्कुर्वन्ति छत्रकाकारम् हिमाचलवने मालववने च तत् छात्रम्)

(६) आर्घ्यम् — (मधूकवृक्षनिर्यास जरत्कार्वास्रमोद्भवम् स्रवन्त्यार्घ्यं मधु आहुः श्वेतकम् मालवेजनाः) तीक्ष्णतुण्डास्तु या पीत-वर्णाः षट्पदसन्ति भाः अर्धानाम च तद्भूतमार्घ्य-मित्यपरे जगुः ।)

(७) औद्दालकम्—(उद्दालकाः कपिलकीटाः स्वल्पाः प्रायशोवल्मीकेष्वन्तर्मधु चिन्वन्ति (तद्भवमौद्दालकम्)

(८) दालम् — (दालमिति दलम् पत्रम् तदुपरिस्थतम् दालं अन्ये तु कपिला एव स्वल्पतरा मक्षिकाः प्रायेणवृक्षकोटरोद्भवा दला इत्यु-च्यन्ते तद्भवम् दालम् ।)

इत्यष्टौमधुजातय "इति सुश्रुतः"(सू० ४५।१२०)

"नानापुष्प प्रकाराणाम् रससारात्मकम् मधु" इतिहारीतः "तद्युक्तम् विविधै र्योगे भिंहन्यादामयानूबहून् नानाद्रव्यात्मकत्वाच्च योग-वाहि परम् मधु ।।"

(सू० ४५।१३१)

मधुमः संगठनं :—

Water जल	Cane Sugar इक्षुशर्करा	Dextrine दक्षिः	Dextrose दक्षधुः	Leavuloze वामधुः	Minerals खनिजाः
१७.७	१.६	१.५१	३४.०२	४०.५	०.१८ प्र० श०

मांसवर्गवनस्पतिवर्गयोस्तुलना

वनस्पतिवर्गे वैविध्यम् रुचिवैचित्र्यम् यथा प्राप्यते तथा मांसवर्गे नो-

पलभ्यते । यथा वनस्यतिवर्गे जीवनीय द्रव्याण्युपलभ्यन्ते बहुत्वेन तथा न मांस वर्गे प्रांगोदीयस्य च मात्रावनस्पतिष्वतिशया मांसवर्गे तु प्रोभूजिनस्याधिक्यम् पूर्वे तु स्वल्पता । वनस्पत्याहारः सम्पूर्णाहारः मांसाहारश्चापूर्णाहारो निगद्यते । शाकीय द्रव्यस्याधिक्याद् वनस्पति वर्गोपयोगेन विबन्धसंभावना स्वल्पा भवति तथा च राशिरपि महान् सेवनार्थं गृह्यते । मांसाहारस्य विशेषपाकः आमाशये वनस्पत्याहारस्यान्त्रेषु विशेषतया पाको भवति । वनस्पतयश्चिरपाकिस्वभावाः मांसंतु शीघ्रपाकि भवति मांसाहारेण शीघ्रमेवोर्जाबलंचलभ्यते न तथा वनस्यत्याहारेण ।

वनस्पतिषु मूत्रिक नाम्नो विषद्रव्यस्योत्पत्ति न्यूनातिन्यून मात्रायां भवति मांसाहारे त्वाधिक्येन भवति । मूत्रिकाम्लनिसारणार्थं वृक्कक्रियातिशयावश्यकता जायते येन मांसाहारिणां वृक्करोगा जायन्ते । किंच यदा वृक्ककार्यनिरोधः संजायते तदा वातरक्त सदृशदारुणरोगाणामुत्पत्ति र्भवति । मांसाहारः ६० प्रतिशतम् यावच्चूषितम् भवति शाकाहर स्तु दुष्पाच्यः । अतएव शाकाहारमात्रोपयोगा त्पचनसंस्थान विकाराः जायन्ते । मांसाहारे स्य निरन्तरसेवनेन दन्तरोगाः उपकुश दन्तक्षय पूयदन्त (Pyorrheoas) प्रभृतयो जायन्ते । पाकक्रमेण वनस्पत्याहारः सुपाच्य संभवति - मांसाहारस्तुगुरुः संजायते । मानसिक श्रमकर्तृणाम् कृते वनस्पत्याहारः सर्वोत्तमः सात्विक गुण सन्निवेशात् बुद्धिप्रचोदनाच्च । वनस्पत्याहारिणः शरीरे रोगक्षमता प्रतीकारक्शक्तेर्वा सापेक्षिकस्वल्पता भवतियेन संक्रामकरोगाणां संभवस्तेषु त्वस्या भवति । वनस्पत्याहार :—

(१) रोगाणां तीव्रवस्थायां
(२) वातरक्ते
(३) यकृद्विकारेषु
(४) नाड्यवसादे (Neures themil)
(५) धमनीकाठिन्ये (Arteriosklerоris)
(६) वृक्करोगे

पथ्यकरोभवति

मांसाहारश्च —

(१) क्षये

(२) अग्निमांद्ये

(३) रोगावस्थाजनित दुर्वलतायाम्

(४) पाण्डुरोगे

(५) सगर्भावस्थायां

(६) स्तनन्धायिन्यां

पथ्यतमो भवति ।

अन्तेकिंचित्—

भारतवर्षे बहुसंख्यक मनुष्याः वनस्पत्याहारा एव सन्ति । न चैकान्ततो वनस्पत्याहार एवाभीष्टः स्वास्थ्य सम्पादने न चैकान्ततो निरामिषाहारः । अतएव वनस्पत्याहार सेविनाम् शरीरे विभिन्न रोगाणामनुत्पादाय स्वास्थ्य संवर्धनाय तेषाम् (वनस्पति विशेषाहारिणाम्) कृते त्रयः सिद्धान्ताः प्रतिपाद्यन्ते येन वनस्पत्याहारः निर्दोषः सम्पद्यते ।

१–उत्तमो मार्ग— शाकाहार सेविनः स्वभोजने दुग्धस्य दुग्धजन्यपदार्थानाम् च समावेशम् कुर्युश्चेतर्हि वनस्यपत्याहार दोषाः नोपपद्येरन् एषश्रेयान् मार्गः ।

२–मध्यम मार्ग—कदाचिन्मांसमत्स्याण्डयानाम् सेवनम् शाकाहारेण सह कर्त्तव्यं अनेन च शाकाहारजन्य दोषाः नोपपद्यन्ते ।

३–निकृष्ट मार्ग—कदाचिद् धार्मिकेशाकाहारमन्तरा न किंचिन्मांसादिकम् सेव्यते तदा शाकाहार जन्यदोष निवर्हणाय तै । प्रचुर मात्रायां द्विदलनां सेवनं कार्यं भवति ।

उपस्कार-शुक्तप्रभृतयः

(Food Adjuncts Spices etc.)

वस्तुतः उपस्कार शुक्रादि पदार्थानाम् भोजने मौलिकतया न कोऽपि विशेषलाभस्तथाऽपि भोजने रुचिम् प्रीतिं आन्तरिकस्रावाणाम् प्रवृत्तिम् चैते वर्धयन्तीति मन्यमानाः विद्वांसः एतेषाम् स्वल्प मात्रायामेवोपयोगम् स्वीकुर्वन्ति स्वास्थ्य सम्पादनाय। किन्तु 'कट्वम्ल लवणात्युष्ण तीक्ष्ण रुक्ष-विदाहिन आहारा ? तामसप्रियाः सन्तः आमयप्रदा अपि भवन्तीति श्रीमद्-भगवद्गीतायाम् आयुर्वेदशास्त्रे चोक्तम्। अकारणोत्तेजनेन पचनतन्त्रस्य तथा विनाशो जायते यथा अकारणोत्तेजनेन कशाताड़नेन स्पन्दनलग्नाश्वस्य कालान्तरे विनाशो जायते। अग्निमांद्यादिरोगेषु अनन्नाभिलाषारोचक प्रभृतिषु लक्षणेषु सम्प्राप्तेषु स्वल्पमात्रायामेतेषाम् प्रयोगः कथंचिन्न स्वास्थ्यम् बाधते सुगन्ध सुस्वाद प्रदानेन भोजने रुचिर्वर्धते। वस्तुतस्तु एतेषाम् (कृष्णमरिच, मरिच, धान्यक, जीरकम् हरिद्रा, त्वक्, राजिका केसर शुष्कनारिकेलचूर्णम् रामठम् आर्द्रकम् (शुण्ठी) प्रभृतीनाम् सेवनेन कृत्रिमरुचिरेवाहारे जायते येन क्षुधा यावती भवति तावत्येवाहार मात्रा न गृह्यते परम् मात्रातोऽत्यधिकम् भोजनसेवनम् जायते अतश्चाध्यशनात्यशनजाः विकाराः सम्भवन्ति। मिष्टा-न्नादि सेवन प्रसंगे गुर्वाहार सेवन काले च कदाचिन्नैमित्तिक रूपेणैतेषाम्

"These adjucts have a definite and important place and should not be eliminated from any diet unless such elimination is speciafically necessary. Used in moderation they are not harmful, used in excess they may be irritating and may depict their purpose by making food less palatable. Even in the diet of the child and the invalid, the use of adjuncts in moderation is justifiable." these are table-salt Vinegar, spices, flavourings, Coffee, Tea, Chocolate, and soft drinks.

The Art & Science of Nutrition by E.E. Hawley & Grace Carden—(1949 Edition) p.p. 196.

सेवनम् न गर्हितम् किन्तु दैनकिनसेवनम् परमार्थतो न वरम् विशेषतश्चोदरामयेषु। अतश्च सात्विक भोजनसेवनाभ्यास एव करणीय इति।

चायप्रभृति पेयाः मादक पदार्थश्च :—

प्राचीनकालत एव सुगन्धि-स्फूर्तिदायक द्रव्याणाम् फाण्टविधिना कषाय विधानेन वा प्रयोगः प्रचलितोऽस्ति। भूतृणफाण्टः कषायश्च सर्वाधिक प्राचीनः प्रयोगः एवमेव तुलसी प्रभृतीनां मेथिका प्रभृतिनामपि प्रयोगः प्रचलितो ऽस्ति। भूटान देशीयास्तु मण्डयुतां सलवणां विविधौषधयुतां कषाय कल्पनां नित्यमेव सेवन्तेस्म। अधुना तु सर्वत्रैव 'चाय' द्रव्यस्यप्रयोगः प्रचलते कृष्णचायम्, हरितचायमिति द्विधा अस्य संग्रहः प्राप्यते। तत्र कृष्णः किन्वीकरण (Fermentation) पद्धत्या निर्मीयते येन तत्रस्थ शल्किकाम्लस्य (Tanic acid) अविलेयता वर्धते। हरितचायपत्रेषु शल्किकाम्लममधिकं म्लेच्छि (Caffin) द्रव्यम् स्वल्पं भवति। तत्र सुगन्धितैलं च प्राप्यते। ग्राहि गुणश्चात्र शल्किकाम्लेन स्फूर्त्ति म्लेच्छि द्रव्येणोत्पद्यते। फाण्टविधिना निर्मिते चाय पेये दोषा नोत्पद्यन्ते कषाये तु शल्किकाम्लस्याधिक्यवशाद्धानि भवति। म्लेच्छिद्रव्यम् हृदयोत्तेजकं मूत्रले च भवति अतएव रात्रौचायपानम् न कार्यम्। चायपेयस्यातियोगेन- मलावरोध, अग्निमांद्यम्, अनिद्रा, वृक्करोगाः अवसादश्चोत्पद्यते दुर्जलप्रदेशेषु शीतकालेषु, शीतप्रदेशेषु वा नैमित्तिकरूपेणास्यप्रयोगःक्षम्योऽस्ति। व्यसन रूपतामापन्ने सत्यनेन पेयेन वहवो विकाराः उत्पाद्यन्ते। एवमेव काफीपेयनपि (Coth.) मस्तिष्क नाड़ी मण्डलोतेजकम् हृदयदौर्बल्यकरम अनिद्राकरं, धमनीरोग वातरक्त नाड्यवसादाग्निमान्द्य विकारेषु ऽपथ्यम् भवति। चायपेयवदस्यापि स्फूर्त्ति विश्रान्ति निवारणार्थं प्रयोगः क्रियते। व्यसनस्त्वस्यापि विकार कर इत्यवधेयम्। कोको (Coco) पेये स्नेहप्रांगोदीय खनिजादि द्रव्याण्युपलभ्यन्ते अतएवास्य प्रयोगेण पुष्टि रुत्साहः स्फूर्तिश्चोत्पद्यते कोको पेयं मूत्रले भवत्यत एव आमवातवातरक्त वृक्कामयेषु न हितम्। केचनविचारकाः चायपेय - काफीपेयतस्तु कोकोपेयम् श्रेष्ठम् मन्यन्ते।

मद्यं मदकारि - द्रव्याणि च—

यद्यपि प्राचीनेतिहासदर्शनान्मद्यस्य प्रयोगश्चिरन्तनकालिक एव प्रतिभाति तथाऽप्यस्यप्रयोगस्य निन्दैव शास्त्रेषु दृश्यते यथोक्तम् भागवतपुराणे —

"ःलोके व्यवायामिसमद्यसेवा नित्यास्ति जन्तोर्नहितत्र चोदना।"

व्यवस्थिति स्तेषु विवाहयज्ञसुराग्रहैरासु निवृत्ति रिष्टा" इति।

मनुस्मतौ चोक्तम्—

"न मांसभक्षणे दोषो न मद्ये न च मैथुने।

प्रवृत्तिरेषा भूतानाम् निवृत्तिस्तु महाफला "इति"।

सर्वप्रकारकाणि मादकद्रव्याणि आदौ शरीरमनस आनन्ददायकानि भवन्ति किन्तु कालान्तरे तेषाम् त्यागः दुष्करो भवति एवं व्यसनत्वमायान्ति। कालान्तरेण तेषाम् मात्राधिक्यम् क्रमशोविवर्धते तथा हृदयमस्तिष्कादि मर्मणाम् कार्यक्षमतायाः हानिरुत्पद्यते एवं चाकालमृत्युः प्राणिनाम् भवति।

मद्यगुणाः -- लघूष्णतीक्ष्ण सूक्ष्माम्लव्यवाय्याशुगमेव च।

रूक्षम् विकासि विशदम् मद्यम् दशगुणम् स्मृतम्।

प्रायशोऽभिनवं मद्यं गुरुदोष समीरणम्

स्रोतसां शोधनम् जीर्णम् दीपनंलघुरोचनम्।

बहु दुःखकृतस्यास्य शोकेनोपहतस्य च

विश्रामो जीवलोकस्य मद्यम् युक्त्या निसेवितम्।

(चरक)

किं च--

विधिना मात्राया काले हितैरन्नै यथाबलम्

प्रहृष्टो यः पिबेन्मद्यम् तस्यस्यादमृतोपमम्।

(मा० नि०)

स्निग्धैस्तदन्नै र्मांसैश्चभक्ष्यैश्चसहसेवितम्

भवेदायुः प्रकर्षाय बलायोपचयाय च।

मद्यैन रक्त संवहनं तीव्रतरम भवति मस्तिष्कीय रक्ताचापाधिक्यादनेके विकाराश्चोत्पद्यन्ते। निरन्तर सेवनेन अरोचकाग्निमांद्यौ, यकृति मेदसापक्रान्ति

(Fatti Digeneration) यकृद्दाल्युदरम् (Liver siriluus) जलोदरम्, हृदयस्यापिमेदसाक्रान्तिः नाड़ीशोथः वृक्वशोथः मेदोवृद्धिः प्राणशक्तेः क्षयः तथा चैवंविधा अनेके विकाराः मनुष्यम् ग्रसन्ति। अतश्चोक्तम् वाग्भट्टेन महर्षिणा —

"मद्ये मोहो भयम् शोकः क्रोधोमृत्युश्चसंश्रितः
सोन्मादमदमूर्च्छाया सापस्मारापतानकाः।
निवृतो यस्तु मद्येभ्यो जितात्मा बुद्धिपूर्वकृत्
विकारैः स्पृश्यते जातु "नस शारीर मानसैः।"

तमालपत्रम्

अमेरिकातः 'सर वाल्टर रेले' महोदय स्तमालपत्रं योरोपदेशे नीतवान् ततोम्लेच्छै र्भारते नीतः। ततः प्रभृति तमालपत्र स्यानेकविधिनोपयोगः क्रियते। निकोटिन नामधेयम् क्षाराभमस्मिन् प्राप्यते यस्याष्टविन्दु मात्रया ऽश्वः विन्दुद्वयेन च श्वा म्रियते। मस्तिष्कहृदय तन्त्राणामुत्तेजकमिदम् भवति, दन्तमुखदूषणम्, आमाशय फुफ्फुसादितन्त्रदूषणम् हृदयोद्वेष्टनं (Heart compres-ion) रक्तचापाधिक्यम् (High blood Pressure) नाड्यवसादः स्मृतिभ्रंशः शिरशूलम् अनिद्रा, नेत्रगड़ीक्षयादन्धता चास्य सेवनेनोत्पद्यते।

भंगाः

दीपनी, पाचनी, वातानुलोमिका, मलावरोधिका व भंगाभवति। कदाचिद् भस्मक रोगे निरन्तरसेवनाज्जायते। पेय धूम्रादिप्रकारेण ऽस्याःसेवनम् क्रियते। मस्तिष्क सौषुम्निकतन्त्रोपरस्याः प्रभावो भवति। उन्माद, स्मृतिनाश प्रलाप मूर्च्छादयो गदाश्च प्रवर्त्तन्ते। नपुंसकता, शैथिल्य, मवसादश्च प्रायशो ऽस्याः सेवनाज्जायन्ते। एवमेवाहि फेनस्यापि प्रयोगः शरीरे विविधरोगाणम् प्रवर्तकः एकान्ततश्चापथ्यतमो भवति। अहिफेन सेविनाम् सर्वविध व्याधयो दुश्चिकित्स्या भवन्ति यतो अहिफेन सेविनाम् शरीरे ओषधय अपि कार्यक्षमा न भवन्ति।

एवं हि मार्यादा-नियमनार्थम् धर्मशास्त्रेषु मादक द्रव्याणा सेवनम् मर्हितमस्ति।

गुणप्रयोगवर्णनात्मकं प्रकरणम्

अथात्रायुर्वेदोक्तानां वर्ग विशिष्टोक्ताहारद्रव्याणां सामान्य दृष्टया गुण-प्रयोगवर्णनमुद्ध्रियते। कृतानवर्गेच प्रसिद्धानां कल्पनानां चात्र संक्षेपत एव निर्देशः क्रियते येन चिकित्सा प्रकरणे न स्यान्मति भ्रम इति प्रधानतः सुश्रुत मधिकृत्यात्र जल दधितक्रप्रभृतीनां गुणप्रयोगौ लिख्येते। कुत्र पथ्यानि कुत्र चापथ्यानीति तेषां गुणवर्णनेनैवि स्वतो बोधनाद्विस्तरभयाच्चन बहु-प्रपंचितमिदं प्रकरणम्।

जलपान विधि :—

(१)

मूर्च्छापित्तोष्णदाहेसु विषेरक्तेमदात्यये
भ्रमक्लम परीतेसु तमके वमथौ तथा
उर्ध्वगे रक्तपित्तेच शीतमम्भः प्रशस्यते।

(२)

अरोचके प्रतिश्याये प्रसेके श्वयथौ तथा (क्षये)
मन्दाग्नावुदरे कुष्ठे ज्वरे नेत्रामये तथा
व्रणेचमधुमेहे च पानीयं मन्दमाचरेत्।

(३)

पार्श्वशूले प्रतिश्याये वातरोगे गलग्रहे
आध्माने स्तिमिते कोष्ठे सद्यः शुद्धे नवज्वरे
हिक्कायां स्नेह पीते च शीताम्बु परिवर्जयेत्।

क्षीरपान विधिः

(१)

तत्वनेकोषधिरस प्रसादंप्राणदं गुरु।
मधुरं पिच्छिलं शीतं स्निग्धं श्लक्ष्णंसां मृदु

सर्वप्राणभृतां तस्मात् सात्म्यं क्षीरमिहोच्यते ।

वातपित्तशोणितमानसेषु विकारेस्वविरूद्धम् जीर्णज्वरकासश्वास शोषक्षय गुल्मोन्मादोदरमूर्च्छा भ्रम दाह मद पिपासा हृव्यस्तिदोष पाण्डुरोग ग्रहणी उदीणार्शाः शूलोदावर्त्तातिसार प्रवाहिका यौनिरोग गर्भास्राव रक्तपित्त श्रमक्ल महरं वल्यं वृष्यं वाजीकरणं रसायनं मेध्यम् पाप्मापहं सन्धानं वयः स्थापन मायुष्यं जीवनं बृहणं वमन विरेचनास्थापनम् तुल्यगुण त्वाच्चौजसो वर्धनमिति वालवृद्ध क्षतक्षीणानां क्षुद्भवायव्यायाम कर्शितानां च पथ्यतमम् ।

(२)

अनिष्ट गन्ध मम्लं च विवर्णम् विरसंचयत् ।
वर्ज्यम् सलवणं क्षीरम् यच्च विग्रथितं भवेत् ।

दधि :

(१)

स्निग्धमुष्णं पीनस विसमज्वरातिसारारोचक मूत्रकृच्छ्र कार्श्यापहं वृष्यं प्राणकरं मंगल्यं चः ।

(२)

दध्यः सरो गुरुर्वृष्यो विज्ञेयो ऽनिलनाशनः
वन्हेर्विधमन श्चापि कफशुक्र विवर्धनः ।

(३)

शरद् ग्रीष्म बसन्तेसु प्रायशो दधि गर्हितम्
हेमन्ते शिशिरे नैव वर्षासु दधि शस्तते ।

तक्रविधि :

तक्रम् मधुरमम्लम् कषायानुरसमुष्णवीर्यंलघुरूक्षाग्नि दीपनम् गर शोथातिसार ग्रहणी पाण्डुरोगार्शः प्लीहगुल्मारोचक विषमज्वर तृष्णा च छर्दि प्रसेक शूलमेदः श्लेस्मानिलहरम् मधुरविपाक हृद्यम् मूत्रकृच्छ्रस्नेह व्यापत् प्रशमनमवृष्यम् च ।

(२)

तक्रम् नैव क्षते दद्यान्नोष्णकाले न दुर्बले ।
न मूर्च्छा भ्रम दाहेसु न रोगेरक्त पैत्तिके ।

(३)

शीतकाले ऽग्निमान्द्ये च कफोत्थेस्वामयेषु च ।
मार्गविरोधे दुष्टे च वायौ तक्रं प्रशस्यते ।।

नवनीतम्—

सद्यस्कं – लघु, मधुरं कसायदीषदम्लं मेध्यं वृष्यमविदाहि क्षयकास श्वास व्रणार्शोऽर्दितापहम् ।

चिरोत्थं – गुरु कफमेदोविवर्धनं (विलपनं) वल्यं शोषघ्नं विशेषतो बालानां प्रशस्यते ।

क्षीरोत्थं – उत्कृष्ट स्नेहमाधुर्य, अतिशीतं, चक्षुष्यं, संग्राहि नेत्ररोग रक्त-पित्तहरम् प्रसादनम् च ।

सन्तानिका—

वातघ्नी, तर्पणी, वृष्या, स्निग्धा, रुच्या रक्तपित प्रसादनी गुर्वी च ।

घृतम्—

(१) सौम्यं मृदु शीतवीर्य, मधुरम् अल्पाभिष्यन्दि स्नेहनमुदावर्तोन्मादा-पस्मार शूलज्वारानाह वातपित्त प्रशमन मग्निदीपनं स्मृतिमति मेधाकान्ति स्वरलावण्य सौकुमार्यौज स्तेजोवलकरमायुष्यं दृश्यं वयः स्थापनम् गुरु चक्षुष्यं श्लेस्मविवर्धनं पाप्मालक्ष्मी प्रशमनं विषहरं रक्षोदम् ।

(२) क्षीरघृतं-संग्राहि रक्तपित्त भ्रमसूर्च्छा प्रशमनं नेत्ररोगहितम् ।

(३) पुराणं तिमिर श्वासपीनस ज्वरकासनुत् । मूर्च्छाकुष्टविषोन्माद ग्रहापस्मार नाशनम् इत्यादि ।

तैलम—

(१)

तैलन्त्वाग्नेय मुष्णं तीक्ष्णं मधुरं मधुरपाकं बृंहणं प्रीणनं व्यवायि सूक्ष्मं विषदम् गुरु सरं विकासि वृष्यं त्वक् प्रसादनं मेधामार्दवमांस-स्थैर्यं वर्ण बलकरं चक्षुष्यं बद्धमूत्रं लेखनं तिक्तरसायानुरसं पाचन-मनिलबलासक्षयकरं क्रिमिघ्नम् मशितपित्त जननं योनिशिरः कर्णशूल प्रशमनं गर्भाशय शोधनं च ।

(२)

घृतादशगुणं तैलं मर्दने न तु भक्षणे ।

मधु :—

(१) उष्णै र्विरुद्धते सर्वं विसान्वयतयामधु ।
उष्णार्त्त मुष्णरुष्णे वा तन्निहन्ति यथाविषम् ॥

(२) आन्तरीक्षेण जलेन चापि विरुध्यते ।

(३) मध्वामात्परतस्वन्य दाभां कष्टं नविद्यते ।
विरुद्धोपक्रमत्वात् तत् सर्वंहन्ति यथाविषम् ॥

इक्षुः शर्कराश्च—

(१)

मधुराः मधुरविपाकाः गुरुवः सीताः स्निग्धाः वृष्याः, मूत्रलाः, रक्तपित्तप्रशमनाः क्रिमिकफकराश्चेति ।

(२)

यथा यथैसां वैकल्यं मधुरत्वं तथा तथा
स्नेह गौरव शैत्यानि सरत्वंच तथा तथा ॥
यावत्यः शर्कराः प्रोक्ताः सर्वाः दाह प्रणाशनाः
रक्तपित्तप्रशमनाश्छर्दि मूर्च्छातृषापहाः ॥

मद्यं—

(१)

सर्वपित्तवरंमद्यमम्लं दीपन रोचनम्
भेदनं कफ वातघ्न हृद्यं वस्तिविशोधनम्
पाके लघुविदाह्युष्णम् तीक्ष्ण मिन्द्रिय बोधनम्
विकास सृष्ट विण्मूत्रम् ।

(२)

सान्द्रम् विदाहि दुर्गन्धं विरसम् क्रिमिलं गुरु
अहृद्यम् तरुणम् तीक्ष्ण मुष्णम् दुर्भाजन स्थितम्
अल्पौषधं पर्युसितमत्यच्छं पच्छिलं च यत्
तद्वर्ज्यम् सर्वदामद्यम् किंचिच्छेष्टंतु यद् भवेत् ॥

(३)

गौड़ानि रसशुक्तानि मधुशुक्तानि यानि च
यथापूर्वम् गुरुतराण्यभिष्यन्दकराणि च ।

तत्रगुड़शुक्तम्

गुड़ाम्बुना सतैलेंन सन्धान कान्जिकम्तु यत् ।
कन्द शाक फलैर्युक्तम् गुड़शुक्तम् तदुच्यते ।
एवमेव रसशुक्तमपि इक्षुरसादि कृतम्

मधुशुक्तं —

जम्बीरस्यफलरसं पिपलीमूलसंयुक्तम्
मधुभाण्डे विनिक्षिप्य धान्यराशौविधापयेत्
त्र्यहेणतद्जातरसम् मधुशुक्तमुदाहृतम् ॥

मद्यशुक्तं —

सर्वमद्यम् पंचरसं शालान्तरवशाद्यदा
त्यक्तवान्नरस मम्लत्वम् यातिशुक्तम् तदुच्यते ।

(चकारेण धान्य योनिशुक्तमद्यस्तीति समुच्चिनोतीति उल्हणः)

धान्यम्लं—

जीवनं दाहनाशनम् "दीपनम् जरणम् भेदि, हितमास्थापनेसु च समुद्रभाश्रितानां च जनानां सात्म्यमुच्यते ।

मूत्राणि—

"तीक्ष्णानि कटुन्युष्णानि तिक्तानि लवणानुरसानि लघुनि शोधनानि कफवातक्रिमिभेदौ विसगुल्मार्शोदर कुष्ट शोफारोचक पाण्डुरोग हराणि हृद्यानि दीपनीयानि सामान्यतः । तत्र "मानुसंज विषापहैमिति" स्मर्तव्यम् ।")

अन्नपानविधि निर्दिष्टद्रव्याणाम् सामान्य गुणवर्णनम् :–

शालयः – मधुराः वीर्यतः शीताः लघुपाकोः बलावहाः
पित्तघ्नाल्पानिलकफा स्निग्धाः वद्धाल्पवर्चसः ।

षष्टिकाः – रसे पाके च मधुराः शमनाः वात्तपित्तयोः
शालीनान्च गुणैस्तुल्यां बृंहणाः कफ शुक्रलाः ।

व्रीहयः – कसायमधुराः पाके ऽमधुराः वीर्यतो ऽहिताः
अल्पाभिषन्दिनस्तुल्या षष्टि कै वद्धवर्चसः ।

कुधान्याः–उष्णा कसायमधुराः रूक्षाः कटुविपाकिनः
श्लेस्मघ्नाः वद्धनिस्यन्दा वातपित्तप्रकोपमाः ।

वैदलाः – कसायमधुरा शीताः कटुपाकाः मसत्कराः ।
वद्धमूत्रपुरी षान्च पित्तश्लेष्महरास्तयाः ।

शिम्बाः – ज्ञेयाविपाके मधुरा रसे च वलप्रदा पित्तनिवर्णयाश्चः
विदाह वन्नश्च भृशं च रूक्षा विष्टम्य जीर्यन्त्यनिलः दा-
श्च रुचि प्रदाश्यैव सुदुर्गुणाश्चः सर्वेस्मृताः वैदलिका-
स्तु शिम्बाः

सामान्यतः –

अनार्त्तवम् व्याधिहतम पर्य्यागतमेवच ।
अभूमिजं नवन्चापि नधान्यम् गुणवत्स्मृतम् ।
नवम् धान्यम भिष्यन्दि लघु सँवत्तसरोसितम् ।
विदाहि गुरु विस्टम्भि विरुद्धम् दृष्टिदूषणम् ।

मान्सानि—

जाङ्गलमांसम्–

कसायं मधुरम् लघु वातपित्तहरम् तीक्ष्णम् हृद्यं वस्ति-
शोधनम् चेति ।

विष्किरमांसम् –

लघु शीतम् मधुरम् कसायं दोषशमनं चेति ।

प्रतुद्मासम् –

कसायं मधुरारूक्षा पलाहराः मरुतकरा ।
पित्तश्लेष्महराः शीताः वद्धमूत्राल्पवर्चसः ।

गुहाशयमांसम्—

मधुरा गुरुवास्निग्धा वल्या मारुतनाशनाः
उष्णवीर्याः हिताः नित्यंनेत्रगुह्य विकारिणाम् ।

प्रसहमांसम् –

एतेसिंहादिभिः सर्वे समानावायसादयः
रसवीर्यविपाकेसु विशेषच्छोणिते हिताः ।

पर्णमृगमांसम्–

मधुरा गुरवो वृष्याश्चक्षुष्या शोषिणे हित ।
सृष्टमूत्रपुरीषाश्चः कासार्शः श्वास नाशनाः ।

विलेशयमांसम्–

वर्चोमूत्रम् संहतं कुर्युरेते वीर्य चोष्णाः पूर्ववत् स्वादुपाकाः

वातं हन्युः श्लेष्मपित्तैच कुर्युः स्निग्धाः कासश्वासकार्श्या पहाश्च ।

ग्राम्यमांसम्—

ग्राम्या वातहराः सर्वे बृंहणाः कफपित्तलाः
मधुराः रसपाकाभ्यां दीपनाः बलवर्धनाः ।
अतीवासन्ननिलयाः समीपोदकगोचराः ।
ये मृगाश्चः विहंगाश्च महाभिष्यन्दिनस्तुते ।

कूलचरमांसम् —

वातपित्तहाराः वृष्याः मधुराः रसपाकयो
शीतला बलिनः स्निग्धाः मूत्रलाःकफवर्धनाः ।

संघातचारिणः —

रक्तपित्तहराः शीताः स्निग्धाः वृष्या मरुज्जितः
सृष्टमूत्रपुरीशाष्चः मधुरा रसपाकयोः ।

कोशस्थाः शंखादयः) "स्वादुः रसपाकाः मरुन्मुदः
कूर्मादयः पादिनः) शीताः स्निग्धा हिताः पित्ते वर्चस्याः श्लेष्मवर्धनाः ।"

नादेयमत्स्याः —

नादेयाः मधुराः मत्स्याः गुरवोमांसतापहाः ।
रक्तपित्तकराश्चोष्णा वृष्या स्निग्धाल्पवर्चसः ।

सामुद्रमत्स्याः —

सामुद्राः गुरवः स्निग्धाः मधुराः नातिपित्तलाः
उष्णा वातहरावृष्या वर्चस्याः श्लेस्मवर्धनाः ।
बलावहाविशेषेणः मांसाशित्वाद् समुद्रजाः
समुद्रजेभ्यो नादेयाः बृंहणत्वाद् गुणोत्तराः ।

सामान्यतः

(१)

शुष्कपूति व्याधि विससर्पहतदिग्धविद्धजीर्णकृशबालाना मसात्म्य चारिणं मांसान्य भक्ष्माणि यस्मात् विगत व्यापन्नापहत-परिणताल्पासम्पूर्ण वीर्यत्वात् दोषेकराणि भवन्ति । एभ्यो ऽन्येषा मुपादेयम् मांसम् ।

(२)

स्त्रियश्चतुस्पादेषु, पुमांसो विहंगेसु, महाशरीरेस्वल्प-शरीराः, अल्पशरीरेसु महाशरीराः प्रधानतयाः, एवमेक-जातियानां महाशरीरेभ्यः कृशशरीरः प्रधानतयाः ।

(३)

स्थानादि कृतम् गुरुलाघवम्-रक्तादिषुशुक्रान्तेसु धातुस्तूत्र रोत्तराः सुगुरुतराः । तथा सक्थि स्कन्ध क्रोडशिरः पाद करकटी पृष्टचर्म कालेयकंयकृदन्त्राणि ।

सर्वस्यप्राणिनो देहे मध्ये गुरु रुदाहृतः ।
पूर्वभागो गुरूः पुँसामधोभागस्तु योषिताम्
उरोग्रीवम् विहँगाणाम् विशेषेण गुरुस्मृतम्
पक्षोत्क्षेपात्समो दिष्टो मध्य भागस्तु पक्षिणाम् ।

(४)

सर्वप्राणिनां सर्वशरीरेभ्यो ये प्रधानतमा भवन्ति । यकृत् प्रदेश वर्तिन स्तानादहीत । प्रधाना लाभे मध्यमवयस्कं सद्यस्कमक्लिष्टमुपादेयं मांस मिति ।

फलानि—

अम्लानि रसतः पाके गुरुण्युष्णानि वीर्यतः
पित्तलान्यनिलघ्नानि कफोत्क्लेश कराणि चः ।

कषायरसप्रायः क्षीरवृक्ष फलादीनि :—

फलान्येतानि शीतानि कफपित्तहराणि च ।
संग्राहकाणि रुक्षाणि कषायमधुराणि च ।

मधुरफलानि तालनारिकेलपनस मौचानि—

स्वादु पाक रसान्याहुर्वात पित्त हराणि च ।
बलप्रदानि स्निग्धानि बृंहणाणि हिमानि च ।

अपराणि मधुरफलानि द्राक्षादीनि--

रक्त पित्त हराण्याहुर्गुरूणिमधुराणि च ।

वातामाक्षोडाभिषुकनिचुलपिचुनिकोचकोसप्रभृतीनि मधुर फलानि—

पित्तश्लेष्महराण्याहुः स्निग्धोष्णानि गुरुणि च ।
बृहणान्यनिलघ्नानि बल्यानि मधुराणि च ।

शाकानि

कूष्माण्डादीनिः—

पित्तघ्नान्यनिलंकुर्युस्तथा मन्दकफानि च ।
सृष्टमूत्र पुरीषाणि स्वादुपाक रसानि च ।

सुधावासा (त्रपुस) दीनि

स्वादुतिक्तरसान्याहुः कफवातकराणि च ।
सृष्टमूत्र पुरीषाणि सक्षारमधुराणि च ।

पिप्पल्यादयः (संस्कारकाणि, मेषजानि, शाकानि, आहार योगिनि चात्र गणितानि सन्ति)--

कटुन्युष्णानि रुच्यानि वातश्लेष्माहराणि च ।
वृत्तान्येषु पयुज्यन्ते सँस्कारार्थ मनेकधाः ॥

चुच्युयूथिका प्रभृतीनि--

कषायस्वादु तिक्तानि समपित्तहराणि च ।
कफघ्नान्यनिलम् कुर्युः सँग्राहीणिलघुनिच ।

पुनर्नवा प्रभृतीनि—

उष्णानि स्वादुतिक्तानि वातप्रशमनानि च ॥
(तेषुपौनर्नवम् शाकम् विशेषाच्छोफनाशनम् ।)

तण्डुलीयकादीनि--

सृष्टमूत्रपुरीषाणि सक्षारमधुराणि च ।

मन्दवातकफान्याहू रक्तपित्तहराणि च ।

मण्डूकपर्ण्यादीनि-

रक्तपित्तहराण्याहुर्हृद्यानि सुलघूनि च ।

कुष्टमेह ज्वर श्वास कासारुचि हराणि च ।

लोणिकाप्रभृतीनि--

स्वादुपाकरसाः शीताः कफघ्नाः नातिपित्तलाः

लवणानुरसाः रुक्षा सक्षारा वातलाः सराः ।

पुष्पशाकानि कोविदारादीनि--

मधुराणि मधुरविपाकानि रक्तपित्त हराणि च

वृषागस्त्यपुष्पाणि तिक्तानि कटुपाकानि क्षयकासघ्नानि ।

करीरमद्य शिग्रुकुसुमानि-कटुविपाकानि वातघ्नानि ।

सृष्टमूत्रपुरीषाणि च ।

उभ्दिदशाकानि छत्रकादीनि—

कफहराणि, सृष्टमूत्रपुरीषाणि ।

शुष्कशाकविशेषाणि पिण्याकादीनि--

सर्वदोपप्रकोपणानि ।

कन्दानि-विदार्यादीनि-

रक्तपित्तहराण्याहुः शीतानि मधुराणि च ।

गुरुणी बहुशुक्राणि स्तन्य वृद्धिकराणिच ।

स्थूलशूरण प्रभृतीनि कन्दानि-

ईसत्कसायानि, कटुकानि, रुक्षाणि, विष्टम्भिगुरुणि-

कफवातलानि पित्तहराणि च ।

तालनारिकेलाग्रमज्जानः —

स्वादु पाकरसानाहू रक्तपित्तहरांस्तथा । शुक्रलानानिल

घ्नांश्च कफवृद्धिकरानपि । वातंघ्नानार्त्तवं जीर्णं व्याधितं क्रिमिभक्षितम् । कदं विवर्जयेत् सर्वयो वा सम्यङ्. न रोहति ।

लवणानि—

सैन्धवसामुद्रविड़सौवर्चल रोमकोम्दिदानियथोत्तर मुष्णानि वातहराणि कफपित्तकराणि यथापूर्व स्निग्धानि स्वादूनि सृष्टमूत्रपुरीषाणि चेति ।

क्षाराः यवक्षारादयः–

गुल्मार्शो ग्रहणीदोषशर्कराश्मरिनाशनाः
क्षारास्तु पाचनाः सर्वे रक्तपित्तकराः सराः ।

मणयः —

चक्षुस्याः शीताः लेखनाः, विसरुदनाः
पवित्राः, धारणीयाः पापलक्ष्मीमलापहाः ।

कृतान्नवर्गीय गुणसंग्रहः

(१) मण्ड :– "सिक्थैर्विरहितोमण्डः" (चतुर्दशगुणे (तोये) मण्डम्)
'लाजमण्डो विशुद्धानां पथ्यः पाचनदीपनः ।
वातानुलोमना हृद्यः पिप्पली नागरायुतः ।'

(२) पेया–'पेया सिक्थसमन्विता'
स्वेदाग्निजननीलघ्वी दीपनी वस्ति शोधनी
क्षुत्तृड्श्रमग्लानिहरी पेया वातानुलोमनी

(३) विलेपी–'बहुसिक्थास्यात्। 'विलेपी तुचतुर्गुणे (तोये)' विलेपीतर्पणीहृद्या ग्राहिणी बलवर्धिनी पथ्या स्वादुरसा लघ्वी दीपनी क्षुत्तृषापहाहृद्या सन्तर्पणी वृष्याबृंहणी बलवर्धिनी शाकमांसफलैर्युक्ता विलेप्यम्ला च दुर्जरा ।

(जेज्जटाचार्य मतेन शाकमांस फलैर्युक्ता यवाग्वोम्लाश्च दुर्जरा इति पाठः । यवागूः पेया इतिडल्लणः । तत्र

प्रागुक्ता पेया या यवाग्वपरपर्याया तस्याः विलेप्या सकाशाद् भेदख्यापनामाह–'यवागू विरलद्रवेति' यवागू मुचिताद्भक्ताच्चतुर्भागकृतां पदेत्' इत्यपिश ास्त्रोक्तिः ।

(४) पायसः विष्टम्भी, वल्यः, भेदः कफकरः, गुरु,

(५) कृशरा (तिलतण्डुलमाषकृता यवागूः कृशराः) कफपित्तकरी वल्या ।

(६) ओदनः धौतः–विमलः शुद्धः मनोज्ञः सुरभिः समः स्विन्नः सुप्रश्रुत स्तु-उष्ण विशदस्तु–लघुः ।

अधोतः—अप्रस्तुतोऽस्विनो शीतश्चाप्योदनो गुरुः ।

भृष्टतण्डुलः—लघुः सुगन्धिः कफहा,

(७) मांस १–मांस स्वभावतोवृष्यं स्नेहनं बलवर्द्धनम् ।

२–सिद्धम् मांसं हितं वल्यं रोचनं वृंहणं गुरु ।

३–परिशुष्कं स्थिरं स्निग्धं हर्षणं प्रीणनं गुरु ।
रोचनं बलमेधाग्नि मांसोजः शुक्रवर्धनम् ॥

४–उल्लुप्त पिष्टत्वादुल्लप्तं–परिशुष्क गुणैयु क्तम् ।

५–शूलिकाप्रोतं–अंगारपाचितम्–गुरुतरम्–प्रदिग्धम्-गुरूपाकतः

संक्षेपतः–उल्लुप्तम् भर्जितम् पिष्टम् प्रतप्तम् कन्दुपाचितम्
परिशुष्कम् प्रदिग्धम् च शूल्यम् पच्यान्यदीदृशम्

६–भर्जितं–स्याद्घृतादौ तुपिष्ट्वायत् साधितम् पुनः

७–अपूपादिकृतम् पिष्टम् दधिदाड़िमसौरभैः

८–सिद्धम् साज्यैस्तथाजाजी सामुग्दमरिचैरपि ।
अंगारादिषु यत्पक्वम् प्रतप्तम् तदुदाहृतम् ।

९–पिशितं सौरभैर्लिप्तम् कन्दुपक्वं मधुप्रभम् ।
राजिकाकल्कलिप्तम् च कन्दुपाचित मुच्यते ।

१०—मांसरसः—प्रीणनः प्राणजननः, श्वासकासक्षयापहः, वातपित्तश्रमहरः हृद्यः, स्मृत्योजः स्वरहीनानां ज्वरक्षीणक्षतोरसां भग्नविश्लिष्टसन्धीनां कृशता मल्परेतसां आप्यायनः, संहननः शुक्रदोबलवर्धनः, इत्यादि ।

११—वेशवार : मांसं निरस्थि सुस्विंनं पुर्नहृषदि चूर्णितम् पिप्पली शुण्ठिमरिच गुडसर्पिः समन्वितम् एकत्र-पाचयत् सम्येग् वेशवार इति स्मृतः ।
वेशवारो गुरुः स्निग्धोवल्यो वात रुजापहः
कफघ्नो दीपनो हृद्यः शुद्धानां व्रणिनामपि ।

(८) खलः (ड) खलौ द्विविधः सतक्रशमीधान्यः सतक्रशाकश्च सतक्राणि शमीधान्यानि स्निग्धानि संग्राहयाणि खलानि' सतक्रशाकस्तु तक्र कपित्थ चाङ्गेरी मरिचा-जाजी चित्रके सुपक्वः खडयूषोयम् मथ काम्चलिको ऽपरः । दध्यम्ललवणस्नेह तिलमाष समन्वितः । जेज्झटमते तु दाड़िमदधिमाषशाकस्नेहयुक्तम् व्यन्जनम् खड इत्युच्यते ।

नलमतैतु – तिलं सुसुञ्चितम् कृत्वापिष्टभ्क्षीरे भ्यदो-षितम् । पटे पूतं पचेद्धामान् आर्द्रका पायिते घृते मरिचा जाजि सामुद्गैयु क्तस्तिलखडो भवेत् ।"

९— काम्बलिकः दधिमस्त्वम्लसिद्धस्तु यूसः काम्बलिकः स्मृतः
पुनः सौर्वचला जाजी बीजपूरक सौरभैः ।
संयोज्यमथितः स्वच्छः एस काम्वलिको भवेत्
"खडकाम्वलिकौ हृद्यौ तथा वातकफे हितौ ।"

१०— षाडव स्पष्टाम्ल मधुरो ऽस्पष्ट कसाय लवणोसणः
अतिक्तः खा (षा) द्रवःकोलकपित्थाद्य् पद्म हितः ।

११ – पानकम् अम्लिकाद्राक्षादि कृतानि ।

१२– कृताकृतयूषौ अस्नेह लवणं सर्वमकृतं कटुकैर्विना
विज्ञेयं लवणस्नेह कटुकैः संयुतं कृतम् ।

१३ – सिण्डाकी अनासुताद्री शुक्तेसु मूलादिषु आसुत शिण्डाकी शुक्तगुणा नोक्तगुणा इत्येके । अनासुतशिंडाकी शाक वर्गे उक्तगुणे ति आसुतशिण्डाक्या एवायं गुणइत्येके । मूलकादिशाक मेव किंचित् स्विन्नंक्षुण्णम् सुगन्धि कटुक द्रव्यान्वितम् । वटकी कृतं ब्रह्मसु (सुह्येषु) सिण्डाकी त्युच्येते । अन्येतु शाकशिक्थमण्डासुतिः सिण्डाकी चाहु ।

१४ – रागः सितारुचिकसिन्धुत्थैः सवृक्षा म्लपरुषकैः ।
जम्बूफल रसैर्युक्तो रागो राजिकया कृतः ॥
लघवो बृंहणाः वृष्या हृद्या रोचनदीपनाः ।
तृष्णामूर्च्छा भ्रमच्छर्दि श्रमघ्ना रागसाडवाः ॥

१५ – रसाला (शिखरिणी) बृंहणी बल्या स्निग्धावृष्या रोचनी ।

१६ – मन्थ सक्तवः सर्पिषाभ्यक्ताः शीतवारिपरिप्लुताः ।
नातिद्रवा नातिसान्द्राः मन्थइत्युपदिश्यते ।
मन्थः सद्योबलकरः पिपासाश्रमनाशनः ।
साम्ल स्नेह गुड़ो मूत्रकृच्छ्रोदावर्त्तनाशनः ॥

१७ – घृतपूरा मर्दितां समितां क्षीर नारिकेलसितादिभिः
अवगाह्य घृतेपक्वो घृतपूरो ऽयमुच्यते ॥
अदाहिनः पुष्टिकराः दीपनाः पित्तनाशनाः ।
तेषां प्राणकराहृद्याः घृतपूराः कफावहाः ।

१८ – गौड़िका बृंहणाः गुरवः वातघ्नाः ।

१९ – संयावाः (पूयविशेषाः) समितां मधुदुग्धेन मोदयित्वा सुशोभनाम् पचेत्घृतोतरे खण्डे क्षिपेद्भाण्डे नवे ततः । सँयावो ऽसौ युक्तःश्चूर्णैः खण्डेलाभरिचाद्रकैः ।

२० – सट्टकः सट्टकभेदा बहव तत्रैक एव लिख्यते
लवंग कोसखण्डेसु दधिनिर्मथ्यगालितम् ।

दाड़िमबीजसंयुक्तम् चन्द्रचूर्णविचूर्णितम् ।
सद्दकं सुप्रमोदारकम् तलादिभिसदावृतम् ॥
(रोचन दीपन स्वर्य पित्तघ्न गुरु प्राणवर्धक)

२१ – मोदकाः गुरु बृहँण दुर्जरः

२२ – विष्यन्द आमगोधूमचूर्णंच सर्पिः क्षीरगुड़ान्वितम् नातिसान्द्रो नातिघनो विष्यन्दो नाम नामतः। अन्येतु घृत पल-भृष्ट तण्डुलान विष्येन्देनाहुः। तन्नेच्छति गभी। (ड०)

२३ – सामिताः "समिता गोधूमचूर्ण तयाकृताः सामिताः" (ड०)
(बृहंण वातपित्तघ्न वल्या।)

२४ – फेनकाः विमर्द्य विमलां शुक्लाम् समितां नातिशर्कराम्
संवेष्टनाय गर्भार्थम् खरपाकम् घृते पचेत्
फेनकम् फेनसंकाशम् सम्पूर्ण शशिसन्निभम्
(हृद्य पथ्य लघु)

२५ – संक्षेपतश्च—

फलमांसेक्षु निवृति तिलमांपोपसँस्कृतः।
भक्ष्याः वल्यास्तु गुरुवो बृहंणा हृदयप्रियाः
कमालागांरपक्वास्तु लघवो वातकोपनाः।
सूपक्वास्तत्र वश्चापि भूयिष्ट लघवोमताः।
सकिला टादयो भक्ष्याः गुरवः कफवर्धनाः।

चिकित्सा

१. ज्वर
२. रक्तपित्त
३. कास
४. श्वास
५. हिक्का
६. राजयक्ष्मा
७. छर्दि
८. मदात्यय : पानात्यय पानविभ्रम :
९. अर्श
१०. अतिसार
११. ग्रहणी : अग्निमांद्य अजीर्ण :
१२. मूत्राघात : अश्मरी :
१३. प्रमेह : बहुमूत्र :
१४. गुल्म
१५. उदर
१६. पाण्डुः कामला हलीमक :
१७. श्वयथु
१८. विसर्प : विस्फोट शीतला मसूरीका रोमांत्तिका :
१९. कुष्ट
२०. श्वीत्र : फिरंगोपदंशाच :
२१. वातव्याधि
२२. वातशोणित
२३. अपतर्पणम्–मेदोवृद्धो
२४. बृंहणम्–कार्शो
२५. गर्भिणीचर्या–आहारविधि :
२६. अग्निमांद्याजीर्णरोगे
२७. विषूचिका अलसक् विलम्बिका
२८. स्वरभेद :
२९. अरुचि
३०. तृष्णा
३१. मूर्च्छाभ्रम् निद्रातन्द्रा संन्यास
३२. उन्माद
३३. अपस्मारः
३४. उरुस्तम्भ
३५. आमवात
३६. शूलरोग–आनाह उदावर्त
३७. हृद्रोग
३८. गण्डमाला अपचि ग्रन्थि अर्बुदरोगा :
३९. श्लीपद
४०. शीतपित्त, उदर्द, कोष्टरोगाः
४१. अम्लपित्तम्
४२. उपदेश फिरंगरोगौ–कुष्टवत्

४३. शिरोरोगाः ४४. मुखरोगाः
४५. हृद्रोगे

ज्वेर पथ्यापथ्यम्

अस्मिन् प्रकरणे केषांचिद्रोगविशेषाणां नामोल्लेखपुरः सरं पथ्याहार-विहारो, ऽपथ्याहारविहारश्चोभौसूत्ररूपेण संकलितौ स्तः। प्रत्येकस्य रोगस्य वातिक पैत्तिकादि प्रकारविशेषेषु तत्तद्दोषशमनप्रकोपणसिद्धान्तद्वारा विनिश्चयः पथ्यापथ्यस्य कर्त्तुं सुशकः। यथा ह्यत्र ज्वरसामान्यस्यैव पथ्यापथ्य निर्देशः कृतः, दोषभेदेन, सम्प्राप्ति भेदेन वा भिन्नस्य वातिकपैत्तिकादि विषमज्वरा-गन्तुकादीनां पथ्यापथ्यविमर्शः शास्त्रेषु विस्तरशः प्रतिपादनादपि अत्र ग्रन्थे सर्वेषामेव संग्रहो ग्रन्थकलेवर वृद्धिमात्रहेतुः स्यादिति विचार्य न बहुप्रपञ्चितम्। विस्तरस्तु शिक्षार्थिभिरार्षग्रन्थतः पर्य्यालोचनीयम्।

पथ्यम्—

१—आहारः आदौलंघनम्, अष्टाविधिः, उपवास इत्यर्थः ज्वरितो हितमश्नीयाद्यद्यप्यस्यारुचिर्भवेत्।

२—अन्नवर्गे जीर्णशाल्यन्नानि मुग्दमसूरचणकमकुष्ठकप्रभृतीनां-यूषाः।

३—शाकवर्गे वार्त्ताक शिग्रु पटोल कारवेल्लक तण्डुलयीक वास्तुक

४—मांसवर्गे लाव-शश-कुक्कुट वर्त्तकादीनां मांसरसाः मांसं वा।

५—फलवर्गे द्राक्षा-द्राड़िम-राजनिम्बुकफलानि

६—दुग्धवर्गे गोहदुग्धं
अजादुग्धम् घृतचैतयोः
संस्कारितं माहिषंच दुग्धं नवीनीतंवा घृतंवा

७—पानीयवर्गे—षडंगपानीपम् : मुस्तप [illegible] चंदनो दीच्यनागरैः
शृतशीरंवाजलम् शृतशीतम् जलम्
उष्णोदकम् धान्योदकम्

८—विहारः पूर्णविश्रामः

अपथ्यम्

१–आहारः गुर्वसात्म्य विदाह्यन्ननिसेवणम् निदानोक्ताहार द्रव्यणिनी ।

२–विहारः व्यायामो मैथुनम् स्नानम् चंक्रमणं तथा

रक्तपित्तरोगे*

पथ्यम्– १. आहारः १- अन्नवर्गे– १. शाल्योदनम्

२. श्यामाकान्नम्

३. प्रियंग्वन्नम्

४. सतीन मसूर मुग्द चणक मकुष्ठक तुवरीयूपाः

२. शाकवर्ग १. तण्डुलीयकम् पटोलशाकम्

३. फलवर्ग १. दाड़िमम् आमलकम्

४. दुग्धवर्ग १. क्षीरम् घृतम् नवनीतम्

५. पानीयवर्ग १. पंचसा रजलं षडंग पानीयम् लघुदंचूमल जलम्

६. मासवर्ग पारावत लाव कपोत शश हरिण कपिंजल तित्तिर मांसानि ।

अपथ्यम्— १. निदानानि : निदानपरिवर्जनम् :

कासरोगे

पथ्यम्––आहारः अन्नवर्गः १. शालिगोधूम वार्जरान्नम्

२. लाजाः

द्विदलवर्ग १. माषमुग्दः कुलत्थयूपाः

शाकवर्ग १. वार्त्ताक विम्बि वालमूलक वास्तुक जीवन्ती शाकम् ।

---

*मुग्दा मसूराश्चणकास्तुवर्यो मकुष्ठकाश्चिङ्गटवर्भिमत्स्याः ।
गवामजायाश्चपयो घृतं च घृतं महिस्या पनसः प्रियाङ्कम् ॥
रम्भाफलम् कंचट तण्डुलीयपटोलवेत्राग्रमहार्द्रकानि ।
पुराणकूस्माण्डफलम् च पम्व तालानितद्वीजजलानि वत्साः ॥
भूनिम्बशाकं पिचुमन्द पत्रं तुम्बी कलिङ्गानि च लाजसक्तुः ।
द्राक्षासिता माक्षिक मिक्षवश्च शीतोदकम् चौम्भिदवारिचापि ॥

कन्दमूलवर्गः १. लशुनम् ः ः ः

फलवर्ग १. वीजपूरकम्

द्राक्षा

दाड़िमम्

दुग्धवर्ग १. अजाक्षीरम् अजाघृतम्

पानीयवर्गः १. उष्णोदकम्

ः तुलसी कृष्णमरिचशुण्ठी फाएटं सदुग्धं वा ः

मांसवर्ग १. जांगलमांसम्

अपथ्यम्—आहार १. स्निग्धमधुर पिष्टान्न दधिपयः पायसम्

विहारः २. धूमः (धूम्रपानम्) दिवास्वापः मैथुनम् चंक्रमणं व्यायामश्च ।

श्वासरोगे हिक्का रोगे च

पथ्यम्—आहारः

१. अन्नवर्गः १. कुलत्थ शालियव गोधूमान्नम् ।

२. शाकवर्गः १. पटोलवालमूलकं शाकम्

३. फलवर्गः १. पक्वकपित्थं मातुलुंगम्

४. दुग्धवर्गः १. अजादुग्धं अजाघृतं च ।

५. पानीयवर्गः १. उष्णोदकम्-मद्यम्

६. मांसवर्गः १. एण तित्तिर लावादिजांगलमांसम् मांसरसश्च ।

७. कन्दमूलवर्गः १. लशुनम्

८. मधुवर्गः १. क्षौद्रं मधुवा

९. विहारः १. निद्रा

अपथ्यम्—आहारः

१. निस्पाव मास पिएयाक आनूपमांसम्

२. अम्लम् तैलमिष्टान्नम्

३. तुम्बीफलम्

४. कन्दः

५. गुरुशीतान्न पानम्

६. मत्स्यादि मांसम्

विहारः १. चंकमणम् श्रमः मैथुनम्

२. तमाल-धूम्रपानम् ः धुम्रोवा

३. रजः पुष्प परागादि सम्पर्कः ।

४. शीततोयस्नानं वातसेवा प्रभृतयः

राजयक्ष्मणि

पथ्यम्—

आहार

१. अन्नवर्गः शालि गोधूम यवान्न

२. द्विदलवर्गः मुग्द

३. फलवर्गः दाड़िमं आमलकम् आम्रफलम् राजनिम्वु नारंग फलम् द्राक्षा

४. दुग्धवर्गः अजाक्षीरम् अजाघृतम् केवल दुग्धाहारः

पानीयवर्गः सुवासितं जलं नारिकेलजलं मद्यम्

६. मांसवर्गः १. अजाहरिण मांसरसः

२. षडङ्ग यूषः

३. कर्कटयूषः

४. जांगलमासम्

अपथ्यम्—

आहार— १. वृन्ताक कारवेल्ल विल्व राजिका तैलसिद्धमन्नम्

विहाराः मैथुनं दिवास्वापः क्रोधः श्रमः

छर्दिरोगे

रागाः खड़ाः काम्वलिकाः सुराच वेत्राग्र कुस्तुम्वुरु नारिकेलम् ।

जम्वीर धात्री सहकार कोलद्राक्षा कपित्थानि पचेक्तिमानि ।

हरीतकी दाड़िमपूर वीजं जातीफलं वालकनिन्म्वासाः ।

सिताशताह्वा करिकेशराणि भक्ष्या मनः प्रीतिकराः हिताश्चा ।

पथ्यम्

आहारः

अन्नवर्ग–१–यवगोधूम शाल्यन्नम्
द्विदलवर्ग–२–कलाय मुग्द यूषाः
फलवर्ग–३–द्राक्षा वदरम्
पानीयम्–४–निम्बुपानकम्
मांसवर्ग–१–मृगशश तित्तिरलाव जांगलमांसम्
विहारः–१–लंघनम्

अपथ्यम्—

आहारः १. निम्ब कोशातकी शाकं
२. यष्टीमधु
३. राजिका
४. असात्म्यदुष्टान्नपानम्

विहारः— १. व्यायाम

मदात्यये:—

पथ्यम्—

आहारः

१. अन्नवर्गः गोधूम यव शाल्यन्नम् मुग्दामाषादियूषाः
२. शाकवर्गः तण्डुलीयकम् ।
पटोल शाकम्

मदात्यदे—

वेशवारो विचित्रान्नं हृद्यं मद्यं पयः सिता ।
तण्डुलीयं पटोलं च मातुलुङ्ग परूपकम् ।
ाजूरं दाड़िमं धात्री नारिकेलं च गोस्तनी
ार्पिः पुराणं कर्पूरं प्रवीरं शिशिरानिलः ।
ग्दाः माषाश्च गोधूमा सतीना राग षाडवौ
.ण तित्तिरिलावाज दक्षवर्हिशशामिषम् ।

३. पानीयवर्गः   शीतं जलम्
४. मांसवर्गः   कुक्कुटमांसं वा मयूरमांसं शशमांसं वा
५. विहार   त्रिकालस्नानम्

अर्शोरोगे

पथ्यम्—

आहार :—

१. अन्नवर्गः   कुलत्थ यवगोधूम शालि-अन्नम् ।
कांजिकम् : महाराष्ट्र गुर्जरप्रान्ते प्रसिद्धः
२. शाकवर्गः   सूरणं-वास्तुकं-पटोलं-वृन्ताकम्
३. फलवर्गः   कपित्थं आमलकी
४. दुग्धवर्गः   तक्रम् नवनीतम् अजादुग्धम्
५. मांस वर्गः   मृगमांसम्

अपथ्यम्–

आहारः–   यथादोषबर्धकमन्नम्
विहारः   वेगावरोधः मैथुनम् पृष्ठयानम्
उत्कटकासनम् ।

अतीसार रोगे

(प्रवाहिकाग्रहणी-अग्निमांद्याजीर्णरोगेषु)

पथ्यम्–

आहारः

१. अन्नवर्ग   १. जीर्णशाल्यन्नम्

अर्शोरोगे :–

पटोलपत्तूर रसोन वह्नि पुनर्नवाशूरणवास्तुकानि ।
जीवन्तिका दन्तशठा सुरा च शुण्ठिर्वयस्था नवनीततक्रम् ।
कक्कोलधात्री रुचकं कपित्थ मौष्ट्राणि मूत्राज्यपयांसि चापि ।
भल्लातकं सर्षपजं च तैलं गोमूत्र सौवीरतुषोदकानि ।
वातापहं यच्चयदग्नि तदन्नपानं हितमर्शसेभ्यः ।

६ दलवर्गश्च २. विलेपी

३. लाजमण्ड

४. मसूरी-तुवरीयूषाः मुग्दयूषश्च ।

शाकवर्गः १ चांगेरी रम्भापुष्प
कमलकन्द शाकम्

अग्निमांद्यजीर्णयोः

पथ्यम्—आहारः ग्रहणीवत्

विहारः निद्राः भोजनात्पूर्वम्

अपथ्यम्—

विरुद्धासात्म्यविष्टम्भि
अन्नपानम्

३. फलवर्गः १. रम्भाजम्बुकपित्थदाड़िम फलानि

४. दुग्धवर्गः १. अजादुग्ध दधितक्र घृतानि ।

२. गोदुग्ध दधितक्र घृतानि

३. अजानवनीतं गोनवनीतं क्षीरजं
दधिजं वा

५. तैलवर्गः १. तिलतैलम्

६. मांसवर्गः लावशश हरिण कपिंजल मांसरसाः
क्षुद्रमत्स्याः

७. विहारः निद्रा

अपथ्यम्—

आहारः गुरुस्निग्ध भोजनम् अम्बुपानम्

विहारः स्नानावगाहाभ्यंग व्यायाम अग्निसन्तापादिः । विसूचिका-ऽलसक विलम्बिका रोगेषु—

पथ्यम्—

आहारः उपवासः

विहारः पूर्ण विश्रान्तिः ।

मूत्राघात रोगे

पथ्यम्

आहारः

अन्नवर्गः	१. जीर्णशाल्यन्नम्
द्विदलवर्गः	२. मुग्दयूषः
शाकवर्गः	१. पटोलतण्डुलीयक उर्वास शाकम्
फलवर्गः	१. कूष्माण्ड खर्जूरनारिकेल आमलकी-फलम् ।
दुग्धवर्गः	१. तक्रम् गोक्षीरं दधि घृतम्
पानीयवर्गः	१. प्रतीरनीरम्
मांसवर्गः	१. जांगलमांसम्
विहारः	१. हिमप्रदेशः

अपथ्यम्—

आहारः

१. मद्यम्-विरुद्धान्नम् विषमान्नम् तैलभृष्टमन्नम् लवणम् च ताम्बूलम् मत्स्याः आद्रकम् हिंगु सर्षपः मासान्नम्

२. अतितीक्ष्ण विदाहि रुक्ष अम्ल अन्नम्

विहारः

१. श्रमः व्यायामः

२. अश्वादियानम्

प्रमेह रोगे

पथ्यम्—

आहारः

१. अन्नवर्ग १. श्यामाक कोद्रव-उद्दालक-गोधूम-शाली-अन्नम्-यवान्नम्

२. दलवर्गः चणक-तुवरी मुग्द कुलत्थयूषः

३. शाकवर्गः तिक्तशाकं पटोलं सैन्धवम् कारवेल्लकम्

४, मांसवर्गः जांगलमांसम्

अपथ्यम्—

आहारः—

१. तैल-घृत-गुड-कांजिक-मद्य-शुक्तादि अम्लद्रव्याणि

२. इक्षुरसं मिष्टान्नं नवान्नं दधि

विहार—१. सदासनम् (Sedentary habit) दिवास्वापः
धूम्रपानम् स्वेदः रक्तमोक्षः
मूत्रवेगधारणम्

प्रमेह रोगेः—

नीवार कङ्गु यववैणव कोरदूस श्यमाकजीर्णकुरुविन्द मुकुन्दकाश्चा
गोधूमशालि कलमाश्चिरजाः कुलत्थाः मुग्दाढकीचणकयूषरसास्तिलाश्च।
लाजाः पुरातनसुरा मधुवाट्य मण्ड स्तक्रं च रासभजलं महिषीजलं च।
शोभाञ्जनानि कुलकानि कठिल्कानिक कोटकानिक तलकानि च वाहतानि।

❀ ❀ ❀

तुम्बीं तालास्थिमज्जानं विरुद्धान्यशनानि च।
कुष्माण्डमिक्षुं दुष्टाम्बु स्वाद्वम्ल लवणानि च।
अभिष्यन्दं च यत्नेन प्रमेही परिवर्ज्जयेत् ॥

गुल्म रोगे

पथ्यम् –

आहारः

अन्नवर्गः	१, जीर्णशाल्यन्नम्
द्वैदलवर्गः	२. कुलत्थयूषाः
शाकवर्गः	१, वास्तुक शिग्रु वालमूलक लशुनशाकम्
फलवर्गः	१. द्राक्षामातुलुंगम् परुषकम्
मांसवर्गः	१. तित्तिर-मयूर-कुक्कुटमांसम्
क्षीरवर्गः	१- घृतम् गव्यं आजं वा
	२. पयः गव्यं आजं वा
	३. तक्रम्

अपथ्यम्

आहारः

१. मासादि शिम्बीधान्यम्
२. यवादिशूकधान्यम्
३. मत्स्यमांसम्
४. मधुरफलानि
५. जलपानम्

विहारः	१. वेगधारणम्
	२. वमनम्

उदर रोगे

पथ्यम्ः—

आहारः—

१. अन्नवर्गः	१, शालियवान्नम् पेया
२. द्वैदलवर्गः	१. कुलत्थमुग्दयूषः
३. शाकवर्गः	१. पटोल, कर्कोटक, पुनर्नवा शिग्रु शाकम्

४. दुग्धबर्गः १. गोदुग्धम् , अजादुग्धम्
उष्ट्रीदुग्धम् महिषीदुग्धम्
२. तक्रम्

५. मांसवर्गः १. जांगलमांसम्

६. इतरवर्गः १. ताम्बूलं एला यवक्षारः
लोहमास्यसैन्धवं मधु
लशुनं आर्द्रकम्

७. विहारः १. लंघनं २-विश्रामः

अपथ्यम्—

आहारः गुरु-अभिष्यन्दि भोजनम्
अम्बुपानम्

विहारः दिवास्वापः व्यायाम मार्गगमनम्

पाण्डु रोगे

पथ्यम्—

आहारः अन्नवर्ग	१.	गोधूमान्न-शाल्यन्न-यवान्नम्
द्वैदलवर्ग	१.	मुग्द मसूर तुवरी यूषाः
मांसवर्गः	१.	जांगलमांसरसः
विहारः	१.	पूर्ण विश्राम

अपथ्य—

आहारः पित्तलमन्नपानम् : पित्तप्रकोपकम्ः

विहारः अग्नितापः आतपताप व्यायामः मैथुनम् क्रोध
मार्गगमनम्

श्वयथु रोगे

पथ्यम्

आहारः

अन्नवर्ग जीर्णशाल्यन्नम् यवान्नम्

द्वैदलवर्ग	कुलत्थ मुद्गयूषाः
शाकवर्ग	शिग्रुकर्कोटकवालमूलक पटोल पुनर्नवाशाकम्
मांसवर्गः	गोधा-कूर्म-कुक्कुट लावजांगलमांसम्
इतरवर्ग	मधु-लशुनः-आमलकी

अपथ्यम्

आहारः—	ग्राम्यानूपमांसम् लवणम् शुष्कशाकम् नवान्नम् दधि कृशरा-मद्यम् पिष्टान्नम् कोद्रवान्नम् अम्लान्नम् वह्वशनम् गुर्वसात्म्य विदाहि भोजनम्
विहारः	दिवास्वापः मैथुनम्

विसर्प-विस्फोट-मसूरिका रोमान्तिका शीतला रोगेषु

पथ्यम्—

अन्नवर्गः	पुराण यव गोधूम शाल्यन्नम्
द्वैदलवर्गः	मुग्दमसूर चणकतुवरीयूषाः
शाकवर्गः	कारवेल्लक-पटोलशाकम्
फलवर्गः	दाड़िम-द्राक्षा-आमल की
दुग्धवर्गः	नवनीतम्-घृतम्
मांसवर्गः	जांगलमांसम्

अपथ्यम्—

आहारः	गुर्वन्नम् कुलत्थमांसतिलकषायान्नम् लशुनम् विदाहि-अम्लकटु-अन्नम् मद्यं अजांगलमांसम् ः

विहारः व्यायाम दिवास्वापः मैथुनम्
प्रवातः वेग विधारणम्-आतपः स्वेदः

कुष्ठरोगे (श्वित्ररोगे) फिरंगोपदंशेच ।

पथ्यम्— खदिरसार, दुग्धम् , शालितंडुल-गोधूम यवमन्न
विहारः खदिरनिम्बवृक्षतले-शयनम्
अपथ्यम्—
अम्ल लवण कटु-अन्नम्
दधि, दुग्ध, गुरु, आनूपमांसम्
तिलान्नम् मांषान्नम्
वेगरोध-जागरणम्

वातव्याधौ

पथ्यम्—
आहारः अन्नवर्गः गोधूमरक्तशाल्यन्नम्
द्वैदलवर्गः कुलत्थमाषयूषाः
शाकवर्गः पटोल-शिग्रु-वार्त्ताकु
लशुनं-शाकम्
दुग्धवर्गः घृतम्-क्षीरम् किलाटम् दधिकूर्चिका
फलवर्गः वदरम्द्राक्षा
मांसवर्गः कुक्कट चटक मयूर तित्तिर नक्रमत्स्य जलचरः
मांसम् ।

अपथ्यम्—

आहारः वृहत्-शाली-श्यामाकान्न चणकमुग्दकलाय नदीतड़ागजलम् मधु च।

विहारः चिन्ता-जागरणम् वेगविधारणम् श्रमः उपवास, व्यवाय, चंक्रमणम्

आमवाते

पथ्यम्—

आहारः अन्नवर्गे यवकुलत्थ श्यामाक कोद्रव रक्तशाल्यन्नम्
शाकवर्गे वास्तुकशिग्रु पुनर्नवा कारवेल्ल पटोल शाकानि
दुग्धवर्गे लशुनसंस्कृत तक्र आर्द्रकसंस्कृतंवा
मांसवर्गे जांगलमांसम्
पानीयवर्गे ऊष्णोदकम्

अपथ्यम्...

आहारः दधि मत्स्याः, गुड़, क्षीरं, माषान्नम् विरुद्धासात्म्यान्नम् दुष्टनीरम् विषमासनम् गुर्वभिष्यन्दि भोजनम्।

विहारः वेगरोधः जागरणम् पूर्ववातसेवनम्

वातरक्तरोच

पथ्यम्—

आहारः

अन्नवर्गः यवशालि गोधूमान्नम्
द्वैदलवर्गः १—चणक मुग्दतुवरी मकुष्टकयूषाः
शाकवर्गः १—वास्तुक-पटोल कारवेल्लक तण्डुलीयक सूरणकन्द काकमाची उपोदिकाशाकम्।

फलवर्गः १— द्राक्षा, कुष्माण्डम् आमलकी

दुग्धवर्गः १– गोदुग्ध-आविदुग्धम् अजादुग्धम् महिषी-दुग्धम् नवनीतंघृतं वा

मांसवर्गः १– कुक्कुटलावातित्तिरवर्त्तकविस्किर शुककपोत त चटक मांसानि ।

अपथ्यम्—

आहार : १– मास कुलत्थ निस्पाव कलायान्नम्

२– क्षाराः

३– अण्डज-अनूप मांसम्

४– विरुद्धान्नम्

५– दधि

६– मद्यम्

७– कटूष्ण गुर्वभिष्यन्दि लवणाम्लम् तत्सं-स्कृतं चान्नम्

८– तिलाः

९– कांगिकम्

१०– इक्षु

११– ताम्बूलम्

१२– मूलकम्

विहारः १–दिवास्वापः

२– अग्निसंतापः

३– व्यायामः

४– व्यवायः

मेदो रोगे

पथ्यम्

आहारः

अन्नवर्गः पुराणशाल्यन्नं-उद्दालक कोद्रव श्यामाक यवान्नानि

द्वैदलेसु मुदकुलत्थयूषाः ।

मेदो रोगे

पथ्यम्—

आहारः

अन्नवर्गेः— पुराणशाल्यन्नं उद्दालक कोद्रव श्यामाक यवान्नानि ।

द्वैद्वलेसु- मुग्दकुलत्थ यूषाः ।

शाकवर्गे- तिक्तशाकम् पटोलम् कटल्लकम्

विहारः- व्यायाम, चिन्तनं, जागरणं, मार्ग— गमनं, व्यावयः श्रमः ।

गण्डमाला गलगण्डापची ग्रन्थि—अर्बुद रोगेषु

पथ्यम्-

अन्नवर्गः- जीर्णशाल्यन्नम् मुग्दयूषाः

शाकवर्गः- पटोलशिग्रु कर्कोटक शाकम्

अपथ्यम्-

इक्षुविकारः दुग्धविकारः

आनूपमांसम् पिष्टान्नम्

अम्ल मधुर गुर्वभिष्यन्द्यन्नानि

वृद्धि रोगे

पथ्यम्-

अन्नवर्गः- रक्तशाल्यन्नम्

शाकवर्गः- पटोल शिग्रु गृंजनक अग्निमंथं पुनर्नवा शाकानि

दुग्धवर्गः- तक्रम्-घृतम्

मांसवर्गः- जांगलमांसम्

इतरद्रव्याणि— ताम्बूलं लशुनम् मधु तप्तजलं सुरभीजलम्

अपथ्यम्—

आहारः— आनूपमांसं, दधि माषाः, पिष्टः, दुष्टान्नम् गुर्वन्नम्

विहारः— वेगरोधः, पृष्ठमानम् :
व्यायाम, व्यवायः, मार्गगमनम्, उपवासा

कृमिरोगे

पथ्यम्

आहारः

१. अन्नवर्गः तक्रसाधितायवाग्वल्पस्नेहं तिक्तकटु प्रधानमन्नम् आखुपर्णी सिद्धश्यलिकाः तक्र

२. शाकवर्गः शिग्रू लशुनशाकम्

३. वारिवर्गः उष्णोदकम्

अपथ्यम्

आहारः १— क्षीरं, घृतं, गुड़ः, मधुरान्नं
मधुररसाः, अम्लान्नं
पत्रशाकानि मांसानि शीताम्बु कांजिकम्
क्षाराः

स्वरभेदः

पथ्यम्

१. द्राक्षा	२. मातुलुंग	३. लशुनम्
४. लवणम्	५. आर्द्रकम्	६. ताम्बूलम्
७. मरिचम्	८. हरीतकी	९. घृतम्

अरुचि

पथ्यम्

आहारः

अन्नवर्गः — गोधूमशाल्यन्नम् मुद्गयूषाः

द्वैदलवर्गः— कांजिकम्

शाकवर्गः— वालमूलक-कोंटक-वार्त्ताकु शोभांजन सूरण पटोलशाकानि

फलवर्गः — कदली-द्राक्षा-दाड़िमवदरम्

पानीयवर्गे— वालकसिद्ध जलम् वालक तोयम् वालक-शर्करा मिश्रणम्

मांसवर्गे — हरिणशश मत्स्यमांसानि

विहारः— स्नानम्

अपथ्यम्

आहारः अहृद्यमन्नपानम्

विहारः— तृष्णावरोध क्षुधाअश्रुविधारणं क्रोधः लोभं भयं शोकश्च।

तृष्णा

पथ्यम्

आहारः

अन्नवर्गः षष्टिक शाल्यन्नम्, पेया, विलेपी, लाजा, मण्डः, धान्यरसः

द्वैदलवर्गः चणक मुग्द मसूर यूषाः

शाकवर्गः रम्भापुष्पशाकम्

फलवर्गः खर्जूर दाड़िम आमलकी मातुलुगं करमर्द जम्बीरं कुष्माण्डम्

दुग्धवर्गः गोदुग्धम् तक्रकूर्चिकाः

पानीयवर्गः वालक धान्यक सिद्धजलम् नारिकेलजलम् सरसा तोयादिभिः अपतितमग्नितप्तैः संस्कृतं जलम् सशार्करम् हंसोदक माकाशाश्च जलम्

अपथ्यम्

१. आहारः गुर्वम्ल लवणकषायान्नम् तीक्ष्णान्नम् दुष्टजलम् त्रिकटुः

दाह रोगे

पथ्यम्—

अन्नवर्गः शालियवान्नम् लाजामण्डः मुद्गमसूरचणक-यूषाः ।

फलवर्गः आमलकी द्राक्षा दाड़िम कुष्माण्डकर्कटी पनसाः, कदलीफलं खजूरं चेति ।

शाकवर्गः विम्बीफलं, कर्कटीफलम् पनसः ।

पानीयवर्गः नारिकेलं, धान्यकं-वालकजलानि

दुग्धवर्गः दुग्धं घृतं नवनीतम् क्षीरोत्थः ।

मांसवर्गः जांगल मांसरसाः

अपथ्यम्

आहारः तक्रम् कटुतिक्तोष्ममन्नम् मधुताम्बूलं हिंगु

विहारः व्यायामातप व्यवायाः

मूर्च्छाभ्रम निद्रा तन्द्रा सन्यास रोगेषु

पथ्यम्

आहारः

अन्नवर्गः जीर्णरक्तशालि यवान्नम् मुद्गसतीनयूषाः लाजमण्डः

शाकवर्गः तण्डुलीयशकः, उपपोदिका, पटोल, दडली शाकानि ।

फलवर्गः कुष्माण्ड कदलीफलं दाड़िमनारिकेल फलानि
दुग्धम् गोदुग्धम्
पानीयवर्गः गांगं जलम्
मांसवर्गः जांगलमांसरसः
विहारः छायासेवनं, लंघनं, गीतवाद्यानि, चिंतनं (अत्यबोधः) धैर्य्यम् अद्भुतदर्शनम्

अपथ्यम्—

आहारः विरुद्धान्नं विरुद्धपानं तक्रम् पत्रशाकानि ताम्बूलम् तमालपत्रम् चाय काफी प्रभृतिमादकवस्तूनि

उन्माद रोगे

पथ्यम्—

आहारः अन्नवर्गः— गोधूमशाल्यन्नम्
द्विदलवर्गः— मुग्दयूषः
शाकवर्गः— पटोल ब्राह्मी वास्तुक तण्डुलीय शाकानि
फलवर्ग— कपित्थद्राक्षापनस कूष्माण्डफलम्
दुग्धवर्गः धारोष्णं दुग्धं घृतम् नवनीतं शतधौतघृतम्,
मांसवर्गः कूर्म जांगल मांसम्

अपथ्यम्—

आहारः विरुद्धान्नम् तिक्ततीक्ष्णान्नम् मद्य मादक वस्तूनि भंगाप्रभृतयः
विहारः मलवेगविधारणम् निद्रावेगधारणम् क्षुत्तृष्णावेगधारणम्

अपस्मार

पथ्यम्

आहारः
१. अन्नवर्गः गोधूमशाल्यन्नम्
२. द्वैदलवर्गः मुग्दयूषः
३. फलवर्गः द्राक्षाआमलकी स्वादुदाड़िमम्
परूषकं, कूष्माण्डम्
४. दुग्धवर्गः पुराणघृतं
५. मांसवर्गः कूर्मजांगलमांसम्

अपथ्यम्—

आहारः विरुद्धान्नम् मत्स्याः, तीक्ष्णोष्णागुर्वन्नं
पत्रशाकं, मासतुवरीयूसाः
मद्यं मद्कारि-वस्तूनि :

विहारः तृष्णा निद्राक्षुद्धिधारणम्

अरुस्तम्भ

पथ्यम्—

आहारः रूक्षणाहारः

अन्नवर्गः जीर्णकोद्रव रक्तशालीयवकुलत्थ
श्यामाकोद्दालकान्नानि ।

शाकवर्गः शिग्रु कदिल्लक पटोलवास्तुक सुनि-
सण्णक कुसुम्भशाकानि । लवण-
रहितानिः

मांसवर्गः जांगलमासम् स्नेहवर्जितं

विहारः उपवासः जलप्रतरणरूपो व्यायामः

अपथ्यम्

आहारः— गुरुशीतद्रवस्निग्ध विरुद्धासात्म्यान्नम्
सलवणान्नम्

श्लीपदरोगे

पथ्यम्—

अन्नवर्गः जीर्णशाल्यन्नं नवान्नं कुलत्थयूषः

शाकवर्गः पटोल वार्त्ताकशिग्रु कारवेल्लपुनर्नवा उपोदिका मूलकशाकानि

इतरवस्तुनि— लशुनं कटुतैलम्
सुरभीजलम्

अपथ्यम्—

आहारः— पिष्टान्नं, क्षीरविकाराः आनुपमांसम् मुद्गम्—गुर्वभिष्यन्दि भोजनम् पिच्छिलान्नम् पारियात्रसिन्धु विन्ध्यनदीजलानि ।

शूलानाहोदावर्त्तरोगेषु

पथ्यम्

आहारः

अन्नवर्गः — जीर्णशाल्यन्नम्, यव गोधूमान्नम्

शाकवर्गः पटोल कारवेल्लवास्तुक शिग्रुशाकानि लशुन मुलानि सलवणानि च ।

पानीयवर्गः — सुरभीजलम् तप्तजलम् निम्बुपानकम्

अपथ्यम्

आहारः विरुद्धान्नपानम् विषमाशनम् रूक्षतिक्तकषाय शीतल गुर्वन्न मद्य शिम्बिधान्य कटुकान्नानि तिलाः

विहारः अजीर्ण-आतपः जागरणम् व्यवायः, वेगरोधः शोकः क्रोधः ।

अनाहेऽपथ्यम्—

विष्टम्भि गुरु विरुद्धकषायान्नानि ।

शीतपित्तोदर्द-कोष्ठरोगेषु

पथ्यम्–

आहारेषु

अन्नवर्गे– शाल्यन्नम्

द्विदलवर्गे– मुद्गकुलत्थयूषाः

शाकवर्गे– कारवेल्ल–उपोदिकाशाकम्

पानीयवर्गे– तप्तजलम्

अपथ्यम्—

आहारः— गुरु अम्लान्नम्

विहारः— स्नानम्, आतपः

अम्ल पित्तम्

पथ्यम्

आहारः

अन्नवर्गे– यवगोधूमजीर्णशाल्यन्नम् लाजाः

द्विदलवर्गे– मुद्गयूषः

फलवर्गे– कूष्माण्ड दाड़िमम्

शाकवर्गे– कर्कोटक कारवेल्ल वास्तुक पटोल रम्भापुष्प वेत्राग्र वृ. कूष्माण्ड शाकानि ।

दुग्धवर्गे– गोदुग्धम्

इतरद्रव्याणि– तप्तजलं-शर्करा-मधु

अपथ्यम्

आहारः तिलमाषकुलत्थान्नम् धान्याम्लं कट्वम्ललवणाम्लम् गुर्वन्नम् दधि, मद्य, अवि-दुग्धं च ।

शिरोरोगेषु

पथ्यम्

आहारः शाल्यधन्नम्
जांगलमांसम्
मुद्गमाष कुलत्थयूषाः
सर्पिरजाक्षीरम्
केवल नक्त भोजनम्

अपथ्यम्–

आहारः– विरुद्धान्नम् जलम्
विहारः वेगसंधारणं दन्तकाष्ठम्
दिवास्वापः बिरुद्धजलमज्जनम्

कर्ण-मुखरोगेषु (नेत्ररोगेस्वपिः)

पथ्यम्—

अन्नवर्गः– तृणधान्यं यवाश्च
द्विदलेषु— मुद्गकुलत्थ यूषः
मांस वर्गे— जांगलमांसरसः
शाकवर्गे — मेथिकाकारवेल्लक पटोल वालमूलकम्
इतरद्रव्येषु– ताम्बुलं खदिरः तप्तजलम्

अपथ्यम्—

आहारः– रूक्षकठिन गुर्वभिष्यन्दि अन्नम्
मत्स्यनक्र मांसरसाः
दधि क्षीरं, गुडम्
विहार– दन्तकाष्ठम् स्नानम्
दिवास्वापः ।

नासारोगेषु

पथ्यम्– अन्नवर्गे— पुराणयवशाल्यन्न कुलत्थमुद्गयूषाः जांगल-मांसरसः
शाकवर्गे– वार्त्ताक शिग्रु कर्कोटकवालमूलकानि

इतरद्रव्येषु— लशुनं दधि तप्तजलम्
अपथ्यम्— आहारः— द्रवद्रव्याणि
विहारः— स्नानं वेगविधारणं, भूमिशाला, क्रोधादयो मानसिक भावाः ।

हृद्रोगे

पथ्यम्—

आहारः

अन्नवर्गः शालियवान्न
द्विदलवर्गः मुद्गयूषाः
शाकवर्गः पटोल कारवेल्ल शाकं कृष्णमरिचम्
मांसवर्गः जांगलमांसम्

अपथ्यम्—

आहारः तैलं, अम्लं, तक्रम् , गुर्वन्नम् कषायान्नं
विहारः श्रमः, आतपः, क्रोधं, व्यायायः
चिंतनं, भाष्यं, प्रजागरः, अध्वागमनं

अपथ्यम्—

उष्णदुग्धं नीरं विरुद्धान्नं विरुद्ध जल मज्जनं क्षवथुजुम्भा मूत्र वाष्प निद्रावेगधारणं दंत काष्ठम् दिवानिद्रा

———

उपसंहारः

१—सन्तुलिताहारविचारः
२—कालवयोभेदेन व्यवसाय भेदेन चाहार भेदाः
३—भोज्यद्रव्यकल्पनाः
४—अन्ते किंचित्

सन्तुलिताहारः

(१) 'राशिस्तु सर्वग्रह परिग्रहौ मात्रामात्र विनिश्चयार्थं,' इति यदुक्तम् महर्षिणा ऽऽत्रेयेण तदनुसारमेव नियमितमात्राहारी पुरुषोभवेच्चे द्रोगेभ्योऽपराजितः स्वस्थः शतं जीवेत् । किन्त्वधुना स्थितिगणकैः (Statisticians) निश्चीयते यत् भारतवर्षे ऽनुपाततः पंचविंशति वर्ष मात्रायुः प्रकर्षो मानवानां वर्त्तते इति । तदेतस्याहारस्य यथा प्रमाणं, यथावयः, यथाव्यवसायश्चोपयोगो कर्त्तव्यः । 'शरीराय भोजनं-- न तु भोजनाय शरीरम्' इति सूक्तिः सुप्रसिद्धा । एतदेव सन्तुलनमाहारस्य शास्त्रज्ञैः कथ्यते ।

(२) अवस्था व्यवसायदेशर्तु प्रभृत्यनुसारिणी यावत्युष्णताया आवश्यकता भवति तावत्येवार्पकरी—अर्हा (Calorific Value) आहारराशावावश्यकी भवति । पूर्णविश्रान्ति—शय्याऽऽसन सुखस्थितिवद्भिः स्वशरीर भारतः (सेटके) पड्गुणाधिका, मध्यमपरिश्रमकरैः स्वशरीरभारतः दशगुणाधिका—उर्पकरी—अर्हा पुरमितव्या भवति—सुखाय, शरीरवृद्ध्यैच । पूर्णविश्रान्तिकालिका 'उर्पकरी अर्हा आधारिकी (Basal) कथ्यते ततोन्यूना शरीरक्षयकरी भवति पूर्यमाणा ।

एकैनेवाहारभेदविशेषोपयोगेन (यथा प्रोभूजिनमात्र सेवनेन) उर्षकरी–अर्हा न पूरयितव्या। किन्तु सततमेव समाहारः सर्वविधाहारे यत-नीयं भवति तथा सत्ययोगाति योग हीन योगजाः प्रतिनियताहार-भेदोद्भवाः रोगाः नोपजायन्ते शरीर यात्रा च सुखेन भवति।

पूरकाहारद्रव्याणि जीवनीय द्रव्याणि च यथाऽऽवश्यकमात्रया सेवितानि शरीरवृद्धावुपयोगिनि भवन्ति – प्रकृतिंच निर्वर्त्तयन्ति न च गुरु पदार्थानां दुष्पचानामाहार द्रव्याणामुपयोगः कार्यः प्रचूषण दृष्ट्या लघून्यन्नपानान्येव बाहुल्येन सेवनीयानि। सत्यप्येवं शाकीय (Cellulose) द्रव्यस्योपयोगो दैनन्दिनाहारे कर्त्तव्य एव विवन्ध-सम्भावना निवारणार्थम्– न चास्यात्युपयोग उद्दिष्टः स्वास्थ्य सम्प-द्विवर्धनायेति ध्येयम्।

रुचिप्रधानता – सर्वोपरि तिष्ठति। आत्मसात्म्यं हि चरक संहिताया मपि बहुसम्मानितं यथा––

आत्मानमभिसमीक्ष्य भुन्जीत सम्यक्, इदं ममोपशेते
इदं नोपशेत इत्येवं विदितं ह्यस्यात्मन आत्मसात्म्यं भवति.
तस्मादात्मान मभिसमीक्ष्यभुंजीत सम्यगिति'

(च० वि० १।२५)

तः शास्त्रोपदेशेनैवाहारे वर्त्तयितव्यमिति न समीचीनम्। वस्तुत स्माकं सामान्यजीवने स्वत एव शरीरस्थित्यर्थं याऽन्नप्रकांक्षा जायते था स्वयमेवायोग विशेषाणां परित्यागः सम्भवति यच्चोक्तं।

दोषधातुमलक्षीणो बलक्षीणोऽपि वा नरः।
स्वयोनि वर्धनं यत्तदन्नपानं प्रकांक्षति॥
यद्यदाहार जाते तु क्षीणः प्रार्थयते नरः।
तस्य तस्य हि लाभे तु तं तं क्षयमपोहति॥

(सु० सू० १५।२९-३०)

अतएव रुचिविवर्धनाय विविधाः कल्पनाः लोके प्रचलिताः शास्त्रेषु च निर्दिष्टाः सन्त्याहारस्य – उक्तं च।

"सातत्यात् स्वाद्वभवाद्वा पथ्यं द्वेष्यत्वमागतम्। कल्पनाविधिभिस्तैस्तैः प्रियत्वं गमयेत्पुनः। मनसोऽर्थानुकूल्याद्धि तुष्टिरुर्जा रुचिर्बलम् सुखोपभोगता च स्याद् व्याधेश्चातोवलक्षयः।" इति।

(च० चि० ३०।३३१-३३२)

"तृप्ति राहारगुणानां (श्रेष्ठा)" (च० सू० २५।४०) इत्यनेन सिद्धान्तेन मनसो रुचेर्वैशिष्ट्यं प्रतिपाद्यते यतो हि यथारुच्याहार सेवनेन मनसः प्रीणनं सन्तुष्टिश्चभवति। अतएवाहारविधि विशेषायतनेषु मनोनिवेशादीनामुपदेशः शास्त्रेषु विहितः। यथाहि–

भोक्तारं विजने रम्ये निःसंपाते शुभेशुचौ।
सुगन्ध पुष्परचिते समेदेशेच भोजयेत्॥

सु० सू० ४६।४५८

इष्टवर्णगंधरसस्पर्शं विधिविहितमन्नपानं प्राणिनां प्राणिसंज्ञकानां प्राणमाचक्षतेकुशलाः प्रत्यक्ष फलदर्शनात् (च० सू० २७।३)

तथाच—

अन्नमिष्टं ह्युपहितमिष्टैर्गन्धादिभिः पृथक्।
देहे प्रीणाति गन्धादीन्घ्राणादीनिन्द्रियाणि च।

च० चि० १५।१२

अन्ये चेष्ट (मनोनुकूल) उपकरणैः संवलितान्नस्य सम्यक्पचनं संजायत इति स्मर्त्तव्यम् यथोक्तं महर्षिभिः–

"मात्रया ऽप्यभ्यवहृतं पथ्यं चान्नं न जीर्यति।
चिन्ता शोक भय क्रोध दुःख शय्याप्रजागरैः।"

च० वि० २।८

तथाच–

"ईर्ष्याभयक्रोध परिक्षतेन लुब्धेन रुग्दैन्य निपीड़ितेन।
प्रद्वेषयुक्तेन च सेव्यमान मन्नं न सम्यक् परिपाकमेति ॥
सु० सू० ४६।५०१

इत्यादिः।

तथा सत्यपि सन्तुलिताहारे रुचेःस्थानं गौणमेव भवति। रुचिवर्धनाय रुचिकरोपस्कार प्रभृतीनि (हिंगुजीरकलवणप्रभृतीनि) उपयुज्यन्ते। तथा सति रुच्यभिनिवेशात्सन्तुलिताहारे न कोऽपि अन्तरायप्रवेशी भवति।

(६) पूर्णविश्रामकाले १७००-१८०० मध्यमपरिश्रमकाले च २२५० कठिन परिश्रामकाले पुरुषाय ३००० केलारी तापमात्रा या आवश्यकता भवत्यत-एव व्यवसाय भेदेनापि आहारभेदाः जायन्ते।

तत्र देशप्रकृत्यादीनामप्यघोनिर्दिष्टाना मपि विवेचनं कृत्यैवाहारविनिश्चयः परिपूर्णतामेति—

(अ) देशप्रकृतिः — शीतप्रधान देशेषु शरीरोष्माणोऽधिक विनाशा-दुष्णतोत्पादकद्रव्याणामाधिक्येनोपयोगः कार्यः। तदर्थंच स्नेहस्य प्रभूतोपयोगो बहुधा क्रियते। उष्णकटिबन्धेषु देशेष्वतो विपरीत-मनुष्ठेयम्।

(आ) ऋतुः एवमेव शीतर्त्तौ सविशेषोष्णमोत्पादक खाद्यविशेषो-पयोगः कार्यः। ग्रीष्मर्त्तौच स्नेहादीनामुष्णवीर्यद्रव्याणां

इष्टे देशे इष्टसर्वोपकरणे चाश्नीयात्। इष्टे हि देशेभुन्जानो नानिष्ट देशजैर्मनो विघातकरैर्भावैःमनोविघातं प्राप्नोति। तथैवेष्टैः सर्वोपकरणैः;तस्मादि-ष्टेदेशे तथेष्ट सर्वोपकरणं चाश्नीयात्। अत्राहचक्रपाणिः–मनोविघात करै र्भावैरिति त्रिविधकुक्षीयेवक्ष्यमाणैः कामादिभिश्चितोपतापकरैश्चित्तविकारैः रित्यर्थः। तथष्टैश्च सर्वोपकरणैर्भुंजानो मनोविघातं न प्राप्नोतीति योजना। अनिष्टभोजनादेर्मनोविघातो भवति। (च० वि० १।४१)

चोपयोगो गर्हितः। ऋतुचर्य्या वर्णनमत्रानपेक्षमिति मत्वा संक्षेपतः तत्प्रोच्यते न च प्रपंच्यते विस्तारभयात्।

ऋतवस्तु– "मासैर्द्विसंख्यैर्माघाद्यैः क्रमात् षड्ऋतवः स्मृताः
शिशिरोथवसन्तश्च ग्रीष्मो वर्षाशरद्धिमाः"

इत्येवं षडैव भारतवर्षे भवन्ति। तत्राऽपि "शिशिराद्यास्त्रिभिस्तैस्तु विद्यादयनमुत्तरम्। आदानंचतदादत्तेनृणां प्रतिदिनं बलंमित्युक्त्वाऽऽदानकालस्य विसर्ग कालस्य च पृथक्तया प्राकृतशक्ति विशेषैः सह सम्बन्धः तदनुसारमेव चर्याऽपि शास्त्रेषुक्ताऽस्ति। अतः शिशिरर्त्तौ "शिशिरेऽल्पं विशेषणम्" इत्युक्ता हेमन्तवच्चयाविधीयते–

यच्चोक्तम् — "अयमेवविधिः कार्यः शिशिरेऽपिविशेषतः।
तदाहिशीतमधिकं रौक्ष्यं चादानकालजम्"॥

हेमन्तेतु – "बलिनः शीतसंरोधाद्धेमन्ते प्रबलोऽनलः।
भवत्यल्पेन्धनो धातून् सपचेद्वायुनेरितः,॥
अतो हिमेऽस्मिन् सेवेत स्वाद्वम्ललवणान्रसान्।
वातघ्नतैलमभ्यङ्ग मूर्ध्निरैल विमर्दनम्॥
गोधूमपिष्टमाषेक्षु क्षीरोत्थविकृतिः शुभाः।
नवमन्नं वसां तैलं शौचकार्ये सुखोदकम्॥

वसन्तर्त्तौ – कफश्चितोहि शिशिरे वसन्तेऽर्कांशुतापित्तः॥
हत्वाऽग्निं कुरुते रोगानतस्तंत्वरया जयेत्।
तीक्ष्णैर्वमननस्याद्यैर्लघुरुक्षैश्च भोजनैः॥
व्यायामोद्वर्त्तनाघातर्जित्वाश्लेष्माणमुल्वणम्।
पुराणयव गोधूम क्षौद्र जांगल शूल्यभुक्॥
निर्गदानासवारिष्ट सीधु माद्वीक माधवान।
गुरुशीत दिवास्वाप स्निग्धाम्लमधुरांस्त्यजेत्॥

ग्रीष्मर्त्तौ – तीक्ष्णांशुरति तीक्ष्णांशुर्ग्रीष्मेसंक्षिपतीवयत्।
प्रत्यहं क्षीयतेश्लेष्मा तेन वायुश्च वर्धते॥

अतोऽस्मिन् पटुकटूवम्ल व्यायामार्ककरांस्त्यजेत् ।
भजेन्मधुरमेवान्नलघु स्निग्धं हिमं द्रवम् ॥
सुशीततोयसिक्तांगो लिह्यात्सक्तून् सशर्कराम् ।
समितं माहिषं क्षीरं चन्द्रनक्षत्रशीतलम् ॥
मद्यं न पेयं वा स्वल्पं पेयं सुबहुवारिवा ।
अन्यथा शोष शैथिल्य दाहमोहान् करोति तत् ॥
इत्यादिः ।

वर्षर्त्तौ – आदानग्लान वपुषामग्निः सन्नोऽपिसीदति ।
वर्षासु दोषैर्दुष्यन्ति तेऽम्बुलम्बाम्बु देम्बरे ।
अतश्चात्र –

आस्थापनं शुद्धतनुर्जीर्णधान्यं रसान् कृतान् ।
जांगलं पिशितंयूषान् मध्वरिष्टं चिरन्तनम् ॥
मस्तु सौवर्चलाढ्यं च पंचकोलावचूर्णितम् ।
दिव्यं कौपं शृतं वाम्भो भोजनं ततिदुर्दिने ॥
आम्रकल्पश्च सेव्योऽत्र ।

शरदि – वर्षाशीतोचितांगानां सहसैवार्करश्मिभिः ।
ताप्तानां संचते वृष्टौ पितं शरदिकुप्यति ॥
तज्जयाय घृतं तिक्तं विरेको रक्तमोक्षणम् ।
तिक्तंस्वादु कषायंच क्षुधितोऽन्नं भजेल्लघु ॥
शालिमुद्ग सिताधात्री पटोलमधुजांगलम् ।
तुषारक्षार सौहित्य दधि तैलवसाऽऽतपान् ।
तीक्ष्णक्षमद्यदिवास्वप्न पुरोवातान्परित्यजेत् ॥

(इ) अवस्थाभेदाच्चाहारस्य शरीरप्रमाणदृष्टया विभेदः शास्त्रेषू च्यते । बाल्यकालोवृद्धिकालः, योवनः स्थितिकालः वार्धक्यकालश्च परिहानिकालः वक्षते । वाल्येक्षतिपूरणं, धातूनांवृद्धिश्चेति

प्रयोजनद्वयस्य साधनमाहारेण साध्यते । अतएव बालकेभ्योधातु-वर्धक-प्रोभूजिनस्नेहप्रांगोदीयानामूर्जोत्पादकानामावश्यकता सापेक्षिकतयाऽधिका भवति । जातायां च पूर्णं वृद्धो प्रोभूजिनस्यावश्यकता क्षतिपूरणार्थमेव (केवलं) भवति । अतस्तदा तेषां मात्राऽल्पता करणीया । वार्धक्ये तु क्षतिपूरणमपि सम्यक् न भवतीत्यतएव तदा पूर्वतोऽप्यल्पमात्रायां प्रोभूजिनस्योपयोगः कार्यः ।

उदाहरणतया यथा शिशूनां कृते तापमात्रा (केलारी) दृष्ट्या आहारस्य नियन्त्रणमित्थं कर्त्तव्यम् –

वयः	तापमात्रा (केलारीज)
१ मासे	५००
२ ,,	६००
४ ,,	७००
६ ,,	८००
६ ,,	६००
१ वर्षे	१०००
२ ,,	१२००

उत्पादित तापमात्रायाः विभागश्चेत्थं शरीरे भवति—

आधारिक धातुपाके	६० उष प्रति किलोग्रामे
सक्रिया धातुपाके (आधारिः धातुपाकस्य १२.४० प्रतिशत)	७.२–२८.० उष ,,
मलद्वारा विनाशो निष्क्रान्तिर्वा (आधारिकधातुपाकस्य १०-१५ प्रतिशत)	६.०-१२.० उष प्रति किलोग्रामे
वृद्धि : (आधारिकस्य १०·२० प्रतिशत)	६.०-१२.० उष प्रति किलोग्रामे

** "Murin Endocrinology and Metabolism"
D. Applenton-Century Co.' Publication.

प्रोभूजिनमात्राविषये निर्धारणं चैवमाधुनिकैः कृतम् —

अवस्था	वय	प्रोभूजिनावश्यकता । प्रतिकिलोग्राम शरीर भारे	आनुपातिनी तापमात्रायाः प्रतिशतिकी
अप्रगल्भः	१ सप्ताहतः १ मास पर्यन्तं	६.०-४.४	१७
अप्रगल्भः (२००० ग्रामतः अधिक शरीरभारिकः)	,, ,,	५.०-४.४	१५
अप्रगल्भः	१ सप्ताहतः ३ मास	४.४-३.३	१३
पूर्णकालिकः ऽसूतः	२ दिनतः ३ मास पर्यन्त	४.४-३.३	१३
साधारणशिशवः	४ मासतः १ वर्ष पर्यन्तः	४.४-३.०	१३
Toddlers.	१ तः ३ वर्ष पर्यन्तः	(४.२-२.६)	(१३)
प्राग्वटुकावस्था (Pre. School)	४ ,, ६ ,,	(३.३-२.५)	(१३)
वटुकावस्था	७ ,, ६ ,,	(२.६-२.१)	(१२)
वटुकावस्था	१० ,, १२ ,,	(२.२-१.८)	(११)
किशोर्यः	१३ ,, १५ ,,	(१.८-१.५)	(११)
किशोराः	१६-,, २० ,,	(२.०-१.७)	(११)

(इ) लिंगभेदेन—साधारणतया संभ्रान्तगृहस्थानां गृहिण्यः गृह कार्यमात्र परायणाः सन्त्यो नाधिकस्यान्नस्योर्जाया वाऽऽवश्यकतामपेक्षन्ते किन्तु श्रमिकपरिवारेषु गृहिण्योऽपि पुरुषसदृशमेव श्रमं कुर्वन्तीत्यततासु नामं नियमः। देश जाति–प्रकृति वैशेष्यात् विसदृशत्वं चान्नावगन्तव्यम् साधारणतया स्त्रीणां कृते स्वल्पाहारस्य–(एवमेव प्रोभूजिनादीना-मपि स्वल्पतायाः) उपयोगः सापेक्षातस्तासामकठोर श्रमकारित्वात्।

(उ) व्यवसाय भेदेनः—श्रमजीविनो बुद्धिजीविनश्चेति द्विधा प्राणिनो वर्गीक्रियन्ते। बुद्धिजीविनामपेक्षया श्रमजीविनां कृते उष्णतोत्पाद-कान्नस्योपयोगस्याधिकावश्यकता भवति अतश्च श्रमिकाः प्रांगोदीय प्रायिकाहार मनुवर्तन्तः स्वशरीर क्रियां यापयन्ति। बुद्धिजीविनां कृते तूष्णातोत्पादकान्नस्याहारस्य न तथा ऽऽवश्यकता भवतीत्यतस्तेषांकृते प्रोभूजिनावश्यकताऽधिकाभवति। न च बुद्धिजीविनः प्रांगोदीय वाहुल्याहारेणोदर पूरणमतिंकुर्युः प्रत्युत स्निग्धपदार्थानां दुग्ध–सन्तानिका–घृत वाताम प्रभृतीनां स्नेहसंयुक्तप्रोभूजिनानामेवोपयोगं वाहुल्येन कुर्युरिति।

(ऊ) आयाम-संहननभेदेनाहारभेददृष्टिः—(Height & Built)—शरीरभार, आयामाद्यनुसारेणान्नस्य मात्राऽपि न्यूनाधिका भवितुमर्हति। दीर्घ-देहयष्टिवतः (Big Made) स्थूल–सुसंहत शरीराय च पुरुषाय, ह्रस्व देहवतः ह्रस्वाल्पसंहननवतः पुरुषस्यापेक्षयाऽधिकस्यान्नस्यावश्यकता भवति।

(ए) अभ्यासवशादाहारस्य न्यूनाधिककता—

'उद्यमः कलहः कण्डूद्यूतं मद्यं परस्त्रियः
आहारो मैथुनं निद्रा सेवनातु विवर्धते'

सुप्रसिद्धेयं सूक्ति राहारविषयेऽपिस्मरणीया भवति। अधिकान्नसेविनां कृतेऽधिकाहारस्य स्वल्पाहारिणां कृते च स्वल्पाहारस्य पर्याप्तता स्वभावतः अभ्यासवशात्संजायते। स्वल्पाहारकृताभ्यासो ऽपि पुरुषाः

दृढोपचितशरीराः क्लेशसहाः कठोरश्रमकराश्च दृश्यन्त एवेत्यतोज्ञायते यदभ्यासवशादपि आहारस्यन्यूनाधिकता भवितुमर्हतीति ।

(ऐ) व्याधिभेदेनाहार भेदाः

तत्र केचन व्याधयः पाचनतन्त्रस्यानेक व्यापाराणां परिपन्थिभूताः पाचनकार्येऽन्तरायं कुर्वन्ति । केचन च व्याधयः पोषणार्हं वर्धयन्ति यतस्तेष्वपचयकर्मणो वृद्धिर्जायते । तेऽत्र समासेन तालिकियाऽनया प्रदर्शन्ति–

अन्नादान कर्मणि बाधक-हेतूनि–
(Factors interfering with ingestion)

१. आमाशयान्न प्रणालिकीय विकृतयः
तीव्रामाशयान्त्रप्रदाहः, पित्ताशयव्याधिः, आमाशयग्रहणी व्रणाः, प्रवाहिकालक्षणविशिष्टाव्याधयः, आमाशयान्नतप्रणालिकाया अवरोध प्रकारका आमयाः ।

२. नाड़ी-मानसिक व्याधयः (Neuropsychiatric Diseases)
Neurasthenia (मनोदौर्बल्यं) Neurosis (मनः क्षोभः) Psycho Neurosis (उन्मादविशेषः) Pshychosis, Migrane (अर्धाव भेदकादिः शूलः शिरसि) तथाचाथे नाड़ीतन्त्रसम्बन्धिनो विकाराः यन्त्र स्वतः आहारग्रहणद्वारा पोषणाभावः संपद्यते ।

३. दौर्बल्लम् Anorexia)
मद्यजन्यं, शल्यकर्मजं, संज्ञानाशनं, संक्रामकरोगजं, Congestive Heart Failure (सावरोध हृद्कार्यातिपात) Thiamine Deficiency (थयामिनाभावः) Visceral Pain (अन्तरंगेषुपीड़ा)

४. असात्म्य भोजनं (Food Allergy)

५. दन्तविहीनता (Loss of teeth)

६. सगर्भावस्था (Pregnancy)

७. विशिष्टरोगेषु निषिद्धान्नस्य त्यागेन सहावश्यकपदार्थानामप्युपयोग विरहः (Therapy : Diets restricting ingestion of essential foods).

पोषणार्हा–वर्धकानि हेतूनि

(Factors increasing Nutritive requirement)

१. अप्राकृतिकचेष्टाधिक्यम् यथाऽपस्मारोन्माद रोगेषु प्रलापा क्षेपकादिषु, मनोविकारेषु ।

२. अप्राकृतिक वातावरणसम्बन्धीनि कारणानिः–
अत्यूष्मा, (यत्र मरूभूमौ) अथवा अत्यूष्मचालित यन्त्रालयेषु (Certain Industries) अतिशयप्रकाशः ।

३. ज्वराः

४. ग्रैवेयक (अवटु) ग्रन्थि (स्राव क्रिया) वृद्धिः (Hyperthyrodism

५. सगर्भावस्था, स्तनंन्धायिन्यवस्था च ।

६. चिकित्साऽकारविशेषु यथा अवटुकाग्रन्थि स्रावचिकित्सा Alpha-denitrophenol, Parentral dextrorem ज्वरचिकित्सा (Fever Therapy प्रांगोदीयवहुलाहारचिकित्सा

आचूषणकर्मनिवाधक कारणानि

(Factors interfering with absorpiton)

१. आमाशयान्त्र विकाराः (यत्र महास्रोतसो ऽन्तराले स्थितस्यकला भागस्य क्रियाया अतिमांद्य मतितीव्रता वा संजायते)

२. आमाशयिक लवणाम्लस्यक्षयः (Achlorohydria)

३. पित्ताशयिकव्याधयः यथा रुद्धपथकामला । Obstructive Jaundice.

४. जीवनीयद्रव्याभावजाः रोगाः

५. चिकित्सा-तीव्रविरेचनं, आन्त्रच्छेदः (Intestinal Resections and short circuiting Operations) Liquid Petroleum पेट्रोलतरलः, Colloidal absorbents.

उपयोग प्रक्रियायां बाधकभूतानि कारणानि
(Factores interfering with utilization)

१. याकृतकार्य विनाशः यथा याकृतविकारेषु मधुमेहः, मदात्ययः,
२. अवटुकाग्रन्थिक्रियाल्पत्वं (Hypothyrodism)
३. घातकार्बुद प्रकृतीनि (Malignancy)
४. चिकित्सा—सल्फेनेमाइड वर्गौषधयः,
   किरणचिकित्सा,
   फेनीटोइन चिकित्सा ।

विसर्जन—क्रियावर्धकानि कारणानिः—

१. हस्तिमेहः (Polyurea) (यथामधुमेहादिषु चापिदृश्यते)
२. स्तनपायिनीषु स्त्रीषु तस्यामवस्थायाम् ।
३. अतिस्वेदोद्गमः
४. अतिमात्रायां जलपानं, (यथा मूत्रवहस्रोतसंबन्धि विकारेषु जायते) ।

विनाश (अपलम) जनककारणानि

१. आमाशयिकलवणाम्लाभावः ।
२. नागविषः (Trinitro to mere poisoining and Lead Poisoning)
३. चिकित्सा—क्षारौषधिचिकित्सा
   सल्फेनोमाइड चिकित्सा
   मल्लौषधि चिकित्सा ।

आहारतत्वानां प्राकृत मानोल्लेखः विकारसम्बन्धश्च:—

उष्मकारिता Calories.	३५—१०० उ० स० प्रतिकिलोग्राम भारानुपाततः २४ होरा समये— (वयः क्रियाविशेषनिर्भरा चेयं मात्रा ४० उ० ष० प्रति इन्च शरीरायामानुपातो यथा तर्कनीया भवति ।)

अधिकावश्यकता भवति— पोषणाभावे, गर्भावस्थाया अन्तिम भागे, ज्वरे, यथा चयापचय मात्रा शरीरे न्यूनाभवति ।

न्यूनावश्यकता— मेदोवृद्धौ, मधुमेहे (प्रमेहे), रक्तभाराधिक्ये (पित्तावृते वाते), वातरक्ते, सन्धिशोथे अवटुकाग्रन्थि (Hypothyrodism) क्षयः।

प्रोभूजिनम्

प्राकृतोपयोगः १–१.५ ग्रा० प्रति कि० ग्रा० (वयस्केभ्यः) २–३ ग्रा० प्रति कि० ग्राम (बालेभ्यः)

अधिकावश्यकता—गर्भावस्थायां, स्तनपायिन्यवस्थायां, व्याधिपरिमोक्षानन्तरं, पोषणाभावजविकारे (Mal-Nutrition) शुक्लमेहे (Albuminurea) Nephrosis (रक्तवारिप्रोभूजिनाल्पताय) बृहदन्त्रशोथे, याकृतविकारेषु, आन्त्रिक ज्वरे, आमाशयान्त्रविकारेषु सव्रणान्त्रशोथप्रभृतिषु।

न्यूनावश्यकता – तीव्रवृक्कशोथे, मूत्रिकरक्तमयता (Uremia)) हृद्विकारेषु रक्ताभाराधिक्ये च। वातरक्ते प्रधानतया प्यूरिनतत्त्वरहिताहारः क्रियते अतः न्यूक्लियो प्रोभूजिन प्रभृतीनांन्यूनता कार्याकिंवा पूर्णत्यागः कार्यः।

स्नेहाः—

१–२ ग्रा० प्रति किलोग्राम शरीर भारानुपाततः २५–४० प्रतिशत पूर्ण उपयुक्तोषमात्रातः। पूर्णमात्रा ७५-१५० ग्राम।

अधिकावश्यकता—प्रमेहे (मधुमेहे च) अल्परक्तशर्करीयतायां (Hypo-Glyceamia) उन्मादे, (Epilepsy) अपूर्णपुष्टौ (Mal Nutrition), निबन्धे, क्षये, मूत्रतत्त्वसंक्रमणजेषु विकारेषु।

न्यूनावश्यकता—याकृतविकारेषु केषुचित यथा (यकृद्दोषे), औदरिक रोगे, अग्न्याशयिक शोथे (Pencreatitis) रक्ताल्पतायां आमाशयिकगतिमान्द्ये।

प्रंगोदीयाः	४–५ ग्रा० प्रति कि० ग्रा० शरीरभारानुपाततः। ४०–५० प्रतिशतम् पूर्णोपयुक्तोषमात्रातः। पूर्णमात्रा ३००–४०० ग्रामाः।
अधिकावश्यकता—	यकृतः पित्ताशयस्य चामयेषु हृद्विकारेषु तीव्र-वृक्कशोथे, मूत्रिकरक्तमयतायाम् क्षयज्वरम् विहाय अन्येषु सर्वेषु ज्वरेषु वमने अरुचौ आन्त्रिक-पूतीकरण विक्रियासंरोधार्थं (To overcome intestinal putrifaction)
न्यूनावश्यकता—	मधुमेहे (प्रमेहेवा) अल्परक्तशर्करीयता Hypoglycamic) उन्मादे, क्षयरोगे।
जीवनीया	मात्राविचारार्थम् पश्यन्तु.............संख्यानाम् तालिकाम्।
अधिकावश्यकता—	सगर्भावस्थायाम्, धात्रीकर्मणि स्तनन्धायिन्यामवस्थायाम् चयापचयिक वृद्धिकरेषु विकारेषु यथा ज्वरेषु आमाशयान्त्रप्रणालिका विकृतिषु।
खनिजाः	सुधा १–२ ग्रा० प्रस्फुटक १–१–½ ग्रा० श्रयः (एफ ई) १२–१५ मि० ग्रा०
अधिकावश्यकता—	सगर्भावस्थायाम् स्तन्धायिन्यामवस्थायाम् उपचया (वृद्धि) वस्थायाम् रक्ताल्पतायाम् एडीशन प्रतिज्ञात व्याधौ।
न्यूनावश्यकता—	लवणस्य-शोथोदरामयेषु मूत्रस्रोतसम्बन्धियविकारेषु विशेषतः शर्कराअश्मरी प्रभृति विकारेषु नियन्त्रित खनिज द्रव्योपयोगः क्रियते।

Reproduced from Nutritional Charts H-I. Hains Co,
Summarized from N. Jolliffe : J.A.M.A. 122: 299-306, 1943.

जलम् — १–२ लिटर प्रतिदिनम् ।

अधिकावश्यकता— ज्वरेषु, कतिपय वृक्कविकारेषु निर्जलीयता (Dehydration) इडीशन व्याधो विवन्धे ।

न्यूनावश्यकता— शोथ रोगे, वृक्कक्रियातिपाते (Renal insufficiency) उन्मादरोगे ।

शाकीयद्रव्याणि

अधिकावश्यकता— मांसपेशी शैथिल्यजन्यविवन्धे (Atonic constipation) मेदोवृद्धौ (ओबेसिटी)

न्यूनावश्यकता — आमाशयान्त्रप्रणालीप्रदाहप्रभृतिविकारेषु दोषेषु वा (Lesions) स्तम्भजन्यविवन्धे, अपूर्णदुष्टौ (Malnutrition) अधिकोषोपेत्तेषु रोगेषु (High Caloric diets)*

(ओ) अन्नेंधनभेदादाहार भेदाः

विकासवादिनाम् मते मनुष्यजातिरपि पुरा अनग्निसंस्कृतान्नस्य अपक्वाहारस्यैव सेवनम् करोतिस्म किन्तु अधुना परःसहस्र वार्षिकाभ्यास वशान्मनुष्याणाम् महोस्रोतांसि नापरिपक्वाहारस्याचूषणम् कर्त्तु योग्यानि सन्ति । भोजन पाकक्रिया केचन गुणा अपि उत्पद्यन्ते– यथा—

(१) भोजने सुस्वादुता–येनाप्रत्यत्ततः पाचने साहाय्यम् भवति ।

(२) चर्वणे सारल्यम् भवति यतो हि पाकादन्नस्य मृदुता जायते । अधिकचर्वणने च पाकः सम्यक् संभवति ।

---

*The art & Science of nutrition : by **Estelle E. Hawley Ph. D & Grace Carden, B.S.**—1949 edn. pp. 436.

(३) शाकाहार पाचनेन सुपच सम्भवति ।

(४) विकारहेतुभूतजीवाणूनाम् नाशोऽग्निसंस्कारेण जलसंस्कारेण च भवति । अतश्च निर्जीवाणुता खाद्यद्रव्याणाम् जायते ।

हानिश्च पाकक्रिया–यथा–आहारतत्वानाम् पोषणार्हान्यूनता संजायते। पाकक्रियायाम् शाकादि पदार्थानामुत्क्वथनोद्भूत जलस्य निःसारणम् न कर्त्तव्यम् । एवम् कृते सति लवणाम्शानामभावः । भोज्यद्रव्येषु जायते । एवमेव मण्डरहित (मण्डवियुक्त) भक्तेऽपि जीवनीय द्रव्याणाम् मात्राल्पता पोषणार्हान्यूनता चापि सम्भवति । वातवलासकादि रोगाश्च निस्तुषीकृत यन्त्रप्रघृष्टतण्डुलानि सेवनेन जायन्ते । मुसलकुट्टितेषु हस्तकुट्टिततण्डुलेषुनैष दोषः ।

पाकपद्धतयः

(१) तैलादिपाकक्रिया —

सुप्रतप्त तैलादि स्नेह द्रव्येषु विविधान्नानाम् यत्पाचनं क्रियते तदतिनिकृष्टापद्धतिः पाकक्रियाया इत्यवगन्तव्यम् । एवं पाके नाहारद्रव्येषु रुचिवृद्धिस्तु भवतिकिन्त्वधिकपाकेन पोषकद्रव्याणाम् जीवनीयानाम् क्षयः संजायते तथाचैवम् कृते भोज्यद्रव्याणि दुष्पचानि विदाहीनि च जायन्ते । अत्युपयोगाच्चाम्लपित्ताग्निमांद्यदयो रोगाः संभवन्ति ।

(२) क्वथन क्रिया—

बहुधा ऽऽहारद्रव्याणाम् पाक अनयैव रीत्या क्रियते । अनया प्रक्रियया खाद्यद्रव्याणां पाचन क्षमता वर्धते । स्मर्त्तव्यं चात्र यत्क्वथनक्रियायाम् जलस्यात्युपयोगो न विधेयः न च क्वथितखाद्यद्रव्याज्जलस्य निःष्कासनं कार्यम् ।

(३) भर्जनक्रिया—

अग्नौ किंवा सिकतायाम् कन्दमूलानां भर्जनं क्रियते । अनयाप्रक्रियया द्रव्याणाम् स्वान्तः स्थितजलवाष्पद्वारा पाकः सम्पद्यते, रुचिवृद्धिः सुपच-

नीयता, चैवमृकृते द्रव्येषु जायते। वार्जरम् गोधूमाः मक्कयी, शार्करकन्द-प्रभृतीनि एवमेव पच्यन्ते ।

(४) वाष्पीकरणम्—

जलवाष्पद्वाराऽत्रापि पाकः सम्पद्यते । अनया पद्धत्या द्रव्याणाम् पोषणार्हा न कथञ्चिदपि विनश्यति । रंघनित्र(Cooker) नामधेयानि पात्राण्यधुना प्रचलितानि सन्ति एष उत्तमो मार्गः आहारद्रव्याणाम् पाचनार्थम् ।

साधारण सिद्धान्ताः

अतिपाकित्वेन ज्वलितान्नस्य प्रयोगाः स्वास्थ्यदृष्ट्या गर्हितो ऽस्ति अतएवोक्तम् सुश्रुते 'उपदग्धम् चान्नम् विवर्जयेत' इति । अतएव च स्वल्पाग्नावेव पक्वान्नम् संसेवेत ।

दुग्ध चणक कन्दफलादीनि विनाऽप्यग्निसंस्कारेण सेवितानि स्वास्थ्यवर्धकानि भवन्ति । विरूढ़धान्येषुविशिष्ट पोषणार्हा ज्ञाता ऽस्ति । दुग्धस्योपयोगः धारोष्णरूपेण यदा क्रियेत तदा सर्वथा चौच-नियमः स्मर्त्तव्यः । अन्यथा विशिष्टप्रकारकस्य ज्वरस्य ब्रसिल्लोसिस (Brucillonis.) संज्ञकस्याशंका अनेकाषाम् चापरामयानाम् संभावना भवति ।

सन्तुलितभोजनोदाहरणानि—

उष्णकारिता भेदेन भोज्यद्रव्याणाम् कतिपयोदाहरणानि संक्षेपेणात्र दीयन्ते। तत्र सूचितार्हा-प्रमाण निर्धारणम् च पृथक् प्रदीयते । अहोरात्रे यावती मात्रा सेवितव्या भवति तावत्येवात्र निर्दिश्यते ।

(१)

उष्णता—२०५० उष०

तण्डुलानि	—	२ छ०	घृतम्	—	आधी छ०
गोधूमपिष्टम्	—	३ छ०	शर्करा (गुड़)	—	१ छ०
द्विदलानि	—	१ छ०	शाकानि		
दुग्धम्	—	८ छ०	फलानि वा	—	६ छ०

(२)

उष्णता – २१५० उष०

गोधूमपिष्टम्	–	४ छ०	मांसम्	–	२ छ०
द्विदलानि	–	१ छ०	शर्करागुडो वा	–	१ छ०
दुग्धम्	–	८ छ०	शाकानि		
घृतम्	–	१ छ०	फलानि वा	–	६ छ०

(३)

उष्णता—२२६० उष०

गोधूमपिष्टम्	–	५ छ०	घृतम्	–	१ छ०
द्विदलानि	–	१ छ०	शाकानि		
मत्स्यानि	–	२ छ०	फलानि च	–	६ छ०
अण्डानि	–	१ छ०			

(४)

उष्णता—२८०० उष०

गोधूमपिष्टम्	–	४ छ०	शर्करा	–	१ छ०
दुग्धम्	–	२ छ०	शाकानि		
द्विदलानि	–	१ छ०	फलानि च	–	६ छ०
घृतम्	–	१ छ०			

(५)

उष्णता—२६०० उष०

गोधूमपिष्टम्	–	६ छ०	शर्करा	–	आधा छ०
द्विदलानि	–	डेढ़ छ०	शाकानि		
दुग्धम्	–	१२ छ०	फलानि च	–	६ छ०
घृतम्	–	१ छ०			

(६)

उष्णता—२७०० उष०

गोधूमपिष्टम्	– ३ छ०	घृतम्	– डेढ़ छ०
चणकपिष्टम्	– २ छ०	शाकानि	
द्विदलानि	– १ छ०	फलानि च	– ६ छ०
दुग्धम्	– १२ छ०	शर्करा	– १ छ०

(७)

उष्णता—२६०० उष०

गोधूमपिष्टम्	– ६ छ०	मांसम्	– २ छ०
तण्डुलानि	– ४ छ०	घृतम्	– आधा छ०
द्विदलानि	– १ छ०	शाकानि	
दुग्धम्	– ८ छ०	फलानि च	– ४ छ०

(८)

उष्णता—३००० उष०

तण्डुलानि	– ढाई छ०		
द्विदलानि	– १ छ०	घृतम्	– १ छ०
मत्स्यानि	– ३ छ०	शर्करा	– आधा छ०
शाकानि		दधि	– २ छ०
फलानि च	– ५ छ०		
गोधूमपिष्टम्	– ५ छ०		

(९)

उष्णता—३०३० उष०

तण्डुलानि	– ४ छ०		
गोधूमपिष्टम्	– २ छ०	दुग्धम्	– ६ छ०

द्विदलानि	–	२ छ०	शाकानि		
घृतम्	–	डेढ़ छ०	फलानि च	–	३ छ०
मत्स्यमांसम्	–	२ छ०			

(१०)

उष्णता—३३५० उष०

गोधूमपिष्टम्	–	७ छ०			
तण्डुलानि	--	२ छ०	दुग्धम्	--	१२ छ०
द्विदलानि	–	२ छ०	शर्करा	–	१ छ०
घृतम्	–	१ छ०	शाकानि		
			फलानि च	--	४ छ०

अन्ते किंचित्—

प्राणिनाम् मूल आहारः इति सुविदितमस्ति। मूलमिवमूलमित्युक्त्या मूलमिति प्रभवस्थानमिति चक्रपाणि व्याख्याम् मूल शब्दस्यैतेऽभिप्रायाः गृहीतुम् शक्यन्ते ...

१. वृद्धिहेतुः)
२. पोषण हेतुः)
३. स्थिति हेतुः
४. सत्तास्थापकहेतु (नियमन हेतुः)

यथा हि वृक्षस्य मूलम् वृक्षस्य वृद्धि हेतुः पोषणहेतुः स्थितिहेतु नियमन-हेतुश्च भवति तथैवाहारेणापि मानवशरीराणाम् (प्राणिनाम्) स्थितिवृद्धिनियमनादयः क्रियन्त इति संगच्छते।

सच तथाभूत आहारः षड्रसेष्वायत्तः, रसाश्च पुनर्विविधप्रकारकेषु द्रव्येष्वायत्ताः अतएव द्रव्याश्रयिणीत्युक्तम् द्रव्याणाम् च रसगुणवीर्यविपाक निमित्ते क्षयवृद्धीदोषाणाम् भवतस्तथा च दोषसाम्यम् च तन्निमित्तमेव संभवति।

आहारस्य सर्वापेक्षणीयताम् वर्णयन्नाहस्म सुश्रुतः 'ब्रह्मादेरपि च लोकस्याहारः स्थित्युत्पत्तिविनाशहेतुः आहारदेवाभिवृद्धिर्वलमारोग्यम् वर्णोन्द्रिय प्रसादश्च । तथाह्याहार वैषम्यादस्वास्थ्यम् ।*

अस्यायुर्वेदस्य प्रयोजनम् हि स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणमातुरस्य च प्रशमनमिति यदाचार्यैः प्रोक्तम् तत्र स्वस्थानुवृत्तिम् रोगनिग्रहणम् द्वारैव भिषक् कर्तु महतीति सम्यगुक्तम् सुश्रुतेन

""तस्याशितपीतलीढखादितस्य नानाद्रव्यात्मकस्यानेक विधविकल्पस्यानेकविधप्रभावस्य प्रथक् प्रथक् द्रव्यरसगुणवीर्यविपाक प्रभाव कर्माणीच्छाभि ज्ञातुम्, नह्यनबुद्धस्वाभावा भिषजः स्वस्थानुवृत्तिम् रोगनिग्रहणम् च कर्तु समर्थाः ।'' इति ।

अतएवात्युपयोगि विषये ऽस्मिन् यत्किंचिदपि विविध शास्त्र दृष्ट्याधि व्याख्यातम् तन्नालं विपुलबुद्धीनाम् मनीषिणाम् कृते 'इति विचारपि यत्र श्रमः कृतोऽस्ति तेन पिपठिषूणाम् छात्राणाम्, विद्याव्यसनिनाम् ताम् प्रसादाय विषय प्रवेशार्थंच सरलोऽयम् पन्था निर्मितो भवेदित्याकांनस्माभिः प्रवर्त्तितमासीत् ।

न च सडिण्डिमघोष मिदमस्माभिरूघोष्यते यत् ''यदिहास्ति तदन्यत्र हास्ति न तत्क्व चिदिति'' न च माधवकरवत्प्रतिज्ञायते'' भिषजामल्पमेध सुखम् विज्ञातुमातंकमयमेव भविष्यतीति ।

अस्य च ग्रन्थस्य प्रणयने, येषाम् ग्रन्थरत्नानाम् साहाय्यम् गृहीतमस्ति पृथगेवान्ते साभारनामोल्लेखं विहितमस्ति । यच्च साहाय्यं ग्रन्थप्रणमम आतृजेनायुर्वेदाचार्येण प्राच्यार्वाच्चशास्त्रानिष्णातेन स्नातकोत्तर प्रशितेन एच० पी० आर० एम०, बी आई एम० एस० इत्युपाधिधारिणा जीवना श्री ज्ञानभास्कर पाण्डेयेन शास्त्रिणा साहित्य रत्नेन कृतम् तदन-

---

* सु० सू० ४६।२ अत्राहउल्लणः ब्रह्मादेर्यागादिद्वारेणतृप्ति संभवादभृतप्राशार्थमाहारः ।

वधतया ग्रंथश्रियम् कात्स्न्येन पर्यपूरयदिति चिरमनुगृहीतोऽस्मि श्री
संस्करण-परिमार्जन-युक्ति-संभार भरितकर्म्मणा। यच्च ममानुजे
धन्वन्तरिणा बी० आई० एम० एस० इत्युपाधि धारिणा भू० पू०
श्री नित्यानन्दपाण्डेयेन शास्त्रिणा दिल्लीनगर निगमस्थान्यतमा
ध्यक्षेण तथा 'मम पुत्रवध्वा डा० श्रीमती सरोज पाण्डेयया एम० ?
(मौलाना आजाद मेडिकल) इत्युपाधिधारिण्या तथा च
श्री विजयकुमार नाम्ना ऽऽयुर्वेदवाचस्पतिना बी. एस. सी. इत्युपा
योगदानम् कृतमस्ति तथा डा० भगवानदास मिजिष्ट्री आफ हैड
यत् संशोधन कार्ये साहाय्यं दत्तम् तदर्थमपि सानुग्रहं शुभांशंसनवाद

"गच्छतः स्खलनम् क्वापि भवत्येव प्रमादत" सुहृदय
विबुधाः क्षाम्यन्तु लेखकप्रमादान्, गुणैकपक्षपातिनश्च परितोष
सदाशासे। अथचान्ते---

आपरितोषाद्विदुषाम् न साधु मन्ये प्रयोगविज्ञानम् ॥

पर

❀ - ❀ — ❀

आयुर्वेदीय

पथ्यापथ्य विमर्शः

(Ayurvedic Dietatics)

आधारभूत ग्रन्थों तथा सहायक ग्रन्थों की नाम सूची :—

१. ऋग्वेद
२. अथर्ववेद
३. यजुर्वेद
४. श्रीमद्भागवत्
५. वायुपुराण
६. महाभारत
७. श्रीमद् भगवद्गीता
८. सर्वोपनिषद् सारसंग्रह
९. शारीरकभाष्य
१०. सांख्य कारिका
११. तर्क संग्रह
१२. कारिकावली
१३. विष्णुपुराण
१४. पद्मपुराण
१५. हरिवंशपुराण
१६. नारायणोपनिषद्
१७. शतपथ ब्राह्मण
१८. कोषातकि
१९. शा० आरण्यक
२०. हठयोग प्रदीपिका
२१. मनुस्मृति
२२. पारस्कर गृह्य सूत्र
२३. योगरत्नाकर

आयुर्वेदीय संहिता ग्रंथ—

२५. चरक संहिता — चक्रपाणि जेज्जट टीका
२६. चरक ,, — जामनगरीय आंग्लभाषानुवादादि संस्करण
२७. सुश्रुत ,, — डल्हण टीका
२८. अष्टाङ्ग संग्रह
२९. अष्टाङ्ग हृदय — अरुणदत्त और इन्दु टीका
३०. भावप्रकाश
३१. माधव निदान — मधुकोष टीका
३२. चरक संहिता — कं० गंगाधर टीका

३३. भेड (ल) संहिता
३४. शार्ङ्गधर संहिता
३५. काश्यप संहिता

कोष ग्रंथ—

१. अमरकोष
२. शब्दस्तोममहानिधि
३. शब्दकल्पतरु
४. अभिज्ञान चिन्तामणि
५. शर्वार्थ चिन्तामणि
६. वैद्यक शब्दसिन्धु
७. वानस्पत्यभिधान कोष

भाष्य—

१. शारीरक भाष्य
२. शबर भाष्य
३. शांकरभाष्य
४. प्रशस्तपादभाष्य
५. सायण भाष्य

न्याय—

१. न्याय रत्नाकर
२. मुक्तावली
३. तत्वविन्दु
४. वाक्यप्रदीप
५. तत्वार्थाधिगम
६. तत्व चिन्तामणि

व्याकरण ग्रंथ—

१. पाणिनीय शिक्षा
२. सिद्धान्त कौमुदी

इतर ग्रंथ—

१. त्रिदोष विज्ञान पूर्णिमा परमानंद पाण्डेय
२. त्रिदोष विज्ञान गु० कु० सोसाइटी
३. त्रिदोष तत्वविमर्श
४. त्रिदोष विज्ञान उपेन्द्रनाथदास
५. क्रिया शारीर रणजितराय
६. वृहच्छारीर पी० एस० वारियर
७. आयुर्वेदीय व्याधि विज्ञान स्व. यादवजी. त्रिकमजी
८. पदार्थ विज्ञान रामरक्षपाठक
९. द्रव्यगुण शास्त्र प्रियव्रत शर्मा
१०. चिकित्सा तत्व प्रदीप भास्कर वि०गोखले
११. आवृत वात विज्ञान ज्ञान भास्कर पाण्डेय
१२. सचित्र आयुर्वेद
१३. पथ्यापथ्य विज्ञान
१४. स्वास्थ्य विज्ञान भास्कर गो० धाणेकर